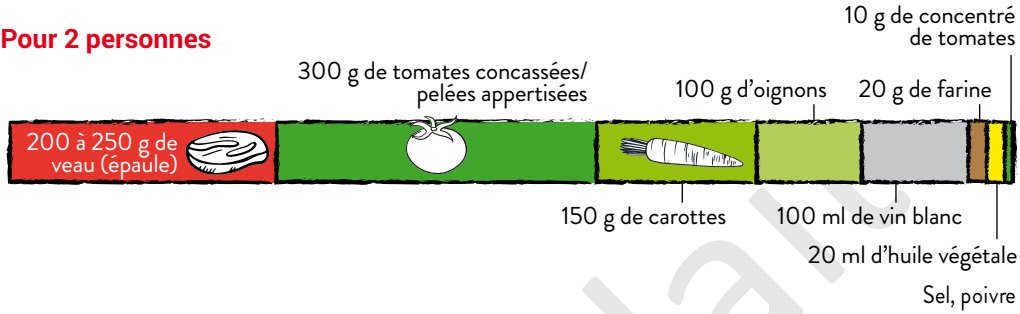
VEAU MARENGO



Pour 2 personnes



Technique	Justifications
1. Préparer les légumes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – Tailler. **Couper les carottes en rondelles et émincer l'oignon**	
2. **Parer la viande et la découper en cubes**	Les morceaux doivent être réguliers afin de permettre une cuisson homogène
3. **Faire chauffer l'huile** dans une cocotte	Une matière grasse chaude permettra de bien saisir la viande
4. **Faire sauter la viande** et mélanger afin de faire dorer la viande sur toutes ses faces	Formation d'une croûte à la surface emprisonnant les sucs.
5. **Retirer la viande et mettre l'oignon et les carottes dans la cocotte, faire dorer**	
6. **Rajouter la viande et singer avec la farine**	Formation du roux : Enrobage de chaque grain d'amidon puis dextrinisation et réaction de Maillard
7. **Mouiller avec le vin blanc et 100 ml d'eau**	Le mouillement permet la formation progressive d'empois d'amidon et le ramollissement de la croûte de rissolage qui va permettre les échanges entre la viande et la sauce
8. **Ajouter le concentré de tomates** ainsi que les **tomates concassées**	
9. Assaisonner	
10. Laisser cuire environ **1h30 avec le couvercle**	Dénaturation progressive des protéines et dissolution du collagène. Viande de 2ème catégorie riche en tissu conjonctif. Les sucs se mélangent à la sauce tandis que celle-ci aromatise la viande
11. Servir chaud	

#boitalait

VEAU MARENGO



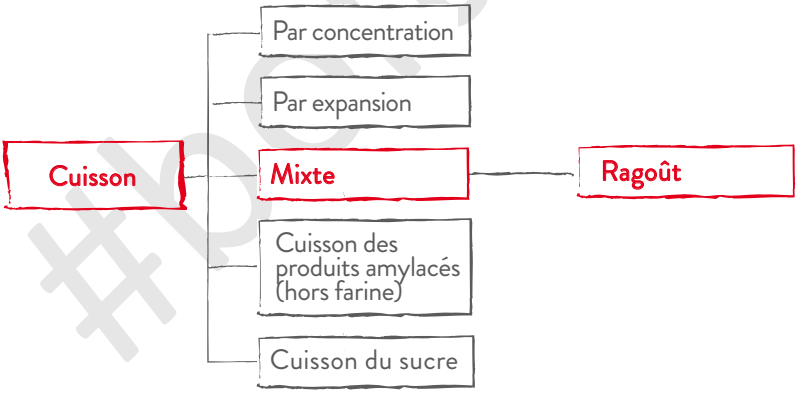
Définition

Ragoût de veau à la tomate. Le ragoût correspond à une cuisson **mixte**. La première étape est une **cuisson par concentration** durant laquelle le **rissolage** permet la concentration des sucs et des saveurs. Elle s'effectue sur une source de chaleur, à l'air libre avec un corps gras chaud. Après la **réalisation d'un roux avec de la farine ou de la fécule, le mouillement** permet une **cuisson par expansion** avec un échange de saveurs entre la viande et la sauce.

Rappels et conditions de réussite

- La matière grasse doit être bien **chaude** avant de démarrer la cuisson mais attention de ne pas la surchauffer pour éviter la formation de composés cancérigènes. **L'huile ne doit pas fumer**. Utiliser donc un corps gras **résistant à une haute température**.
- Ajouter le **liquide de mouillement** sur le côté de la cocotte afin de ne pas « doucher » la viande.
- Vérifier régulièrement la **quantité de liquide**. En fin de cuisson la **sauce doit être liée et la viande doit être tendre**.

Utilisation



#boitalait