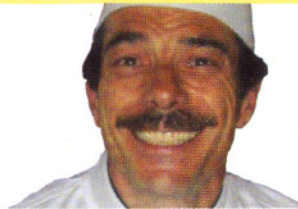


Délice de Veau de grain du Québec aux pommes

Portions : 50
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Patrick Gérôme
Auberge Le Baluchon



Ingrédients

Cubes de veau de grain	5 kg (11 lb)
Eau froide	4 litres (16 tasses)
Oignons coupés en 4	800 g (1 3/4 lb)
Clous de girofle	10
Carottes coupées grossièrement	800 g (1 3/4 lb)
Oignons verts coupés grossièrement	2 bottes
Pommes entières piquées à la fourchette	6
Feuilles de laurier	4
Jus de pomme non sucré	2 boîtes de 1,36 l
Lait entier	2 litres (8 tasses)
Beurre manié	450 g (1 lb)
Sel	30 ml (2 c. à soupe)
Poivre	5 ml (1 c. à thé)
Champignons (facultatif)	225 g (1/2 lb)

Variante : choisissez des pommes de variétés différentes, selon le prix et les arrivages. Ajoutez des petits cubes de pommes dans la sauce, 15 minutes avant la fin du temps de cuisson.

Préparation

Déposer les cubes de veau de grain dans l'eau froide et porter à ébullition. Au premier signe d'ébullition, ajouter les oignons, les clous de girofle, les carottes, les oignons verts, les pommes, les feuilles de laurier et le jus de pomme. Cuire à feu doux environ une heure et écumer de temps en temps (le liquide doit à peine frémir).

Pour faire la sauce, filtrer 2 litres (8 tasses) du jus de cuisson. Ajouter le lait, chauffer et ajouter le beurre manié (ou utiliser l'appareil de liaison avec de la fécule de maïs en quantité suffisante pour 4 litres (16 tasses) de liquide).

Ajouter les champignons tranchés. Assaisonner au goût et ajouter les cubes de veaux. Servir une portion de 120 ml (4 oz), en vous assurant d'y mettre 2 cubes.

Rendement cuit : 6,8 kg
Coût par portion : 0,88 \$



Valeur nutritive

pour 120 ml

Teneur	% VQ *
Calories 220	
Lipides 7 g	10 %
saturés 3,5 g	18 %
+ trans 0,2 g	
Cholestérol 95 mg	
Sodium 350 mg	
Glucides 17 g	15 %
Fibres 1 g	6 %
Sucres 11 g	4 %
Protéines 22 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	40 %
Calcium	8 %
Fer	10 %

* VQ = valeur quotidienne

Délice de Veau de grain du Québec aux pommes

Accompagnement

Couscous aux pruneaux et aux fines herbes

Ingrédients

Huile d'olive	150 ml (2/3 de tasse)
Semoule de blé	600 g (1 1/3 lb)
Eau bouillante	1,3 litre (5 tasses)
Carottes râpées très finement	65 g (1/2 tasse)
Échalotes vertes ciselées	35 g (1/4 de tasse)
Pruneaux hachés très finement	65 g (1/2 tasse)
Vinaigre de cidre	50 ml (3 c. à soupe)
Persil frais haché	15 g (1/3 de tasse)
Sel et poivre	au goût
Fines herbes fraîches	au goût

Préparation

Dans un grand plat, incorporer l'huile d'olive à la semoule de blé et bien mélanger. Ajouter l'eau bouillante. Sans mélanger, couvrir d'une pellicule plastique. Laisser gonfler le temps que le liquide soit complètement absorbé. Défaire le couscous à la fourchette et y incorporer tous les autres ingrédients. Servir 2 cubes de viande et 75 ml (environ 1/3 de tasse) de couscous en utilisant la cuillère à portion n° 16 (bleue).

Rendement cuit : 2,2 kg
Coût par portion : 0,08 \$

