

# Fricandeaux aux morilles

Recette de Madame Jauslin



## PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

40 g de morilles séchées  
2 oignons  
3 bouquets de persil  
2 cs d'huile d'olive  
sel, poivre  
8 tranches de bœuf à mijoter d'env. 80 g  
8 tranches de lard  
1 cs de farine  
2 dl de vin blanc  
2 cs de cognac  
3 dl de crème

Carottes glacées:  
800 g de carottes  
2 oignons  
50 g de beurre  
2,5 dl de bouillon  
sel, poivre

## PRÉPARATION

**1)** Faire tremper les morilles 20 min dans de l'eau tiède. Les rincer sous l'eau froide pour éliminer les restes de sable et les égoutter soigneusement. Les couper en deux ou les laisser entières selon leur taille. Hacher les oignons et le persil. Dans un peu d'huile, faire revenir les oignons, le persil et la moitié des morilles. Saler et poivrer.

**2)** Préchauffer le four à 250 °C. Placer les tranches de viande entre deux morceaux de film alimentaire et les aplatir. Déposer 1 tranche de lard sur chacune. Saler et poivrer. Répartir la préparation aux morilles dessus. Enrouler les tranches de viande et les fixer avec un cure-dent. Dans une cocotte, saisir les fricandeaux dans l'huile restante. Les saupoudrer de farine. Déglacer au vin et au cognac. Ajouter les morilles restantes. Couvrir et faire braiser env. 1 h 15 au milieu du four. Affiner avec la crème et porter à ébullition.

**3)** Entre-temps, débiter les carottes en rondelles. Hacher les oignons. Faire suer les oignons dans le beurre. Ajouter les carottes et les laisser revenir. Mouiller avec le bouillon. Laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Saler et poivrer. Dresser les fricandeaux sur les assiettes. Les servir accompagnés de sauce et de carottes.

**Préparation:** env. 30 min;  
trempage: env. 20 min;  
braisage: 1 h 15

Par personne, env. 48 g de protéines,  
62 g de lipides, 30 g de glucides,  
3800 kJ/910 kcal