

Sauté de sot-l'y-laisse de dinde à la moutarde en grains



adapté du livre "Avoca Café Cookbook", plat intitulé "Lakeshire pork"

pour 4 personnes

Prévoir environ 1h30 en tout.

Se réchauffe à la perfection

entre 800g et 1 kilo de sot-l'y-laisse de dinde recoupés en morceaux de la taille d'une grosse bouchée.

4 csoupe rases de farine

QS sel, poivre

2 ccafé moutarde en poudre coleman (si vous n'en avez pas, ne mettez rien pour remplacer)

1 ou 2 csoupe de sucre roux selon votre goût. Pour moi 2 csoupe rases.

QS huile végétale neutre

600ml cidre brut (ou de jus de pomme pour la version sucrée-salée)

300ml bouillon de volaille (reconstitué d'un cube convient)

3 à 5 csoupe débordantes de moutarde en grains (j'ai pris Maille)

1 briquette de 250ml de crème ultra-légère (avec de la crème liquide entière ça ne serait que meilleur...)

Dans un saladier, préparer la farine : mélanger la farine, sel, poivre moulu, moutarde en poudre si vous en avez sinon rien, et sucre roux. Quand c'est intimement mélangé, y mettre les cubes de viande et bien mélanger pour enrober totalement la viande. Il doit y avoir à peine trop de mélange de farine. En tout cas mieux vaut trop que pas assez (dans ce dernier cas la sauce sera trop liquide).

Chauffer un peu d'huile dans une cocotte en fonte allant au four et possédant un couvercle.

Y dorer les morceaux de viande, en plusieurs fois s'il le faut, sans trop secouer la viande de sa farine.

En même temps, préchauffer le four à 180°C (mon four en convection naturelle!)

Quand toute la viande est bien dorée, ajouter le jus de pomme, mélanger, verser le bouillon, mélanger, ajouter la moutarde en grain, mélanger, porter à ébullition, couvrir et enfourner pour 40 minutes.

Sortir la cocotte du four, ajouter la crème, mélanger, porter à ébullition et laisser mijoter tout doucement sans couvercle pour épaissir (si c'est déjà assez épais pour vous, couvrez en réenfournez pour 10 minutes, toujours à 180°C).

Il est toujours possible, si la sauce est vraiment trop claire, de retirer la viande et de faire réduire la sauce jusqu'à consistance désirée, puis de remettre la viande juste pour la réchauffer.

Servir avec du riz nature.