Escalopes de veau au four aux champignons

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes de veau suisse
300 g	champignons de Paris
400 g	courgettes
250 g	tomates cerises
5 branches	origan
5 branches	thym
2 cs	huile de tournesol HOLL ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
1.5 dl	bouillon de poule
2	oignons de printemps
1	citron bio
2 cs	beurre
200 g	riz à risotto
1 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de légumes
25 g	sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

510	kcal
40 g	de protéines
46 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre

C’est le signe d’une alimentation adaptée à l’espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l’herbe et du foin – d’où la couleur plus foncée.

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l’avance.

2 Parer les champignons et les couper en deux. Laver et couper les courgettes en dés. Laver les tomates cerises et les couper en deux. Hacher les herbes. Mettre le tout dans un saladier avec la moitié de l’huile, saler, poivrer et mélanger.

3 Saler la viande. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Saisir les escalopes de veau à feu vif des deux côtés. Les sortir de la poêle et les disposer dans un plat à gratin. Déglacer le fond de cuisson avec le bouillon et le verser sur la viande avec les légumes préparés.

4 Faire cuire les escalopes dans le four préchauffé à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 30 minutes.

5 Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Laver le citron et zester finement l'écorce.

6 Faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire revenir les oignons. Ajouter le riz, faire revenir rapidement, déglacer au vin blanc, laisser réduire. Ajouter ensuite peu à peu le bouillon de légumes et faire cuire le risotto en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit à peine croquant. Incorporer le zeste et le fromage, saler et poivrer le risotto.

7 Dresser la viande et les légumes avec le risotto sur des assiettes préchauffées et servir.

Conseil
Des pommes de terre au romarin ou une polenta crémeuse se marient également à merveille avec ce plat.