




Escalope à la crème au four aux deux nouilles



La différence est là.

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 30 min

 Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 escalopes de veau suisse d'env. 60 g chacune, de la noix pâtissière
- 1 bouquet oignons de printemps
- 1 bouquet persil
- 1 citron bio
- 800 g courgettes
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 cs huile de tournesol HO
- 2 dl bouillon de poule
- 2 dl crème
- 2 cc fécule
- 200 g nouilles
- 2 cs beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 604 kcal
- 37 g de protéines
- 44 g de glucides
- 31 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

En l'absence de spiraliseur, les courgettes peuvent être râpées dans la longueur en tranches très fines, puis coupées en 4-6 rubans longs et minces.

Préparation

- 1 Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Hacher le persil. Laver le citron à l'eau chaude et zester finement l'écorce.
- 2 Laver les courgettes, ôter le pédoncule et les couper en longues nouilles à l'aide d'un spiraliseur (voir conseil).
- 3 Préchauffer le four à 180° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 200° C).

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Saler et poivrer les escalopes. Chauffer l'huile dans une poêle et y saisir les escalopes de veau à feu vif environ 1 minute de chaque côté. Disposer la viande dans un plat à gratin. Faire revenir les oignons de printemps dans le fond de cuisson. Ajouter le bouillon. Mélanger la fécule et la crème et les ajouter à leur tour. Cuire le tout pendant 2-3 minutes. Saler et poivrer la sauce, l'assaisonner avec le persil et le zeste de citron et la verser sur la viande.
- 5 Cuire les escalopes à mi-hauteur du four chaud pendant 25 minutes.
- 6 Cuire les nouilles al dente dans un gros volume d'eau salée. 1 minute avant de les égoutter, ajouter les courgettes et les cuire avec, puis égoutter le tout dans une passoire. Faire fondre le beurre dans une poêle et y repasser le mélange de nouilles et de courgettes. Dresser les escalopes avec la sauce et les nouilles sur des assiettes préchauffées et servir.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.