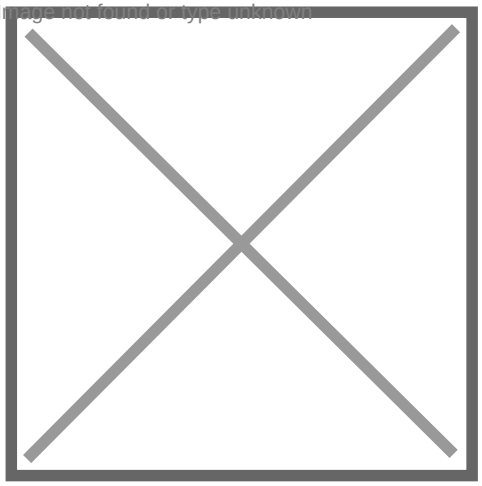
Escalope à la crème au four aux deux nouilles

Viande Suisse
Mon choix.

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).

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.