



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.

- 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.