Salade printanière avec vinaigrette au citron et fines tranches de veau

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	pièce ronde de veau suisse
2 l	bouillon de poule
100 g	lentilles vertes
1	citron non traité
100 g	feta à la grecque
1 dl	bouillon de légumes
3 cs	huile de colza pressée à froid
	sel
	poivre noir du moulin
200 g	petits pois surgelés
1	concombre
2 branches	céleri branche
2	laitues mini, env. 100 g chacune
1 brin	menthe
0.5 bouquet	persil plat
0.5 bouquet	basilic

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

522	kcal
49 g	de protéines
24 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Conseil

La recette peut également être préparée avec des blancs de poulet qui ne doivent être cuits qu'environ 15 minutes dans le bouillon.

Préparation

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

2. Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Déposer la viande dans le bouillon et l'y laisser pendant environ 30 minutes, juste en dessous du point d'ébullition, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 58 degrés. Retirer du feu et réserver au chaud dans le bouillon.

3 Couvrir les lentilles d'une grande quantité d'eau, saler légèrement et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.

4 Pour la sauce, râper finement le zeste du citron et presser le jus. Émietter la feta en petits morceaux. Mettre la moitié de la feta dans un gobelet avec le zeste de citron, le jus de citron, le bouillon de légumes et l'huile et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Saler et poivrer.

5 Blanchir les petits pois pendant 2 minutes dans de l'eau salée. Verser dans une passoire et refroidir sous l'eau froide. Laisser égoutter.

6 Couper le concombre en quatre en longueur, puis en morceaux de 1 cm. Parer le céleri branche et le couper en lamelles. Couper les laitues en deux puis en lamelles. Effeuiller les fines herbes et les hacher grossièrement.

7 Mélanger la moitié des fines herbes avec la laitue, les petits pois, le concombre, le céleri, les lentilles et la sauce. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Sortir la viande du bouillon et la couper en fines tranches. Déposer la salade sur des assiettes ou un plat, répartir le reste de feta par-dessus et disposer les tranches de viande. Saupoudrer avec le reste des fines herbes.