

Salade de pâtes à la viande de veau et aux côtes de bettes



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

450

- 450 g** noix de veau suisse
- 700 g** côtes de bettes
- sel
- 100 g** tomates séchées, marinées à l'huile
- 150 g** tomates cerises
- 1 bouquet** basilic
- 6 cs** vinaigre balsamique blanc
- 2 cs** moutarde à gros grains
- 4 cs** huile des tomates séchées ou huile de colza pressée à froid
- poivre noir du moulin
- 200 g** pâtes en forme de grains de riz, p. ex. des risoni ou de l'orzo, voir conseil
- 1 cc** huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 398** kcal
- 30 g** de protéines
- 22 g** de glucides
- 20 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

 Low Carb

Au lieu de pâtes en forme de grain de riz, on peut également préparer cette salade avec d'autres types de pâtes. On optera alors de préférence pour des variétés plutôt petites, comme des farfalle ou des penne mini.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance et la couper en cubes de 1 cm.
- 2 Séparer la partie verte des côtes de bettes. Couper les feuilles et les côtes séparément en lanières. Porter à ébullition une grande quantité d'eau légèrement salée. Y cuire les côtes pendant 5 minutes. Ajouter les feuilles et cuire encore 30 secondes. Verser le tout dans une passoire, rincer à l'eau froide et laisser égoutter.
- 3 Bien essuyer les tomates séchées en les tapotant avec du papier absorbant, puis les couper en fines lanières. Couper les tomates cerises en deux. Couper le basilic en lamelles.

- 4 Pour la sauce, mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde et l'huile, saler et poivrer.
- 5 Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Verser l'eau et laisser égoutter.
- 6 Chauffer l'huile HOLL dans une poêle. Saler et poivrer les dés de viande, puis les faire revenir dans l'huile pendant 2-3 minutes. Sortir la viande et la laisser reposer 2-3 minutes sur une assiette.
- 7 Mélanger dans un saladier les côtes de bettes, les tomates séchées, les tomates cerises, le basilic, les pâtes, la viande et la sauce, puis répartir le tout sur des assiettes.