

Salade de pommes de terre et légumes avec viande de veau



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de veau suisse, env. 120 g chacune
600 g	petites pommes de terre sel
5 cs	vinaigre de pomme
4 cs	bouillon de légumes
1 cs	miel
3 cs	huile de colza pressée à froid poivre noir du moulin
200 g	pois mange-tout
200 g	petits pois surgelés
1 bouquet	radis
1	oignon de printemps
1 bouquet	ciboulette
1 cc	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

397	kcal
33 g	de protéines
35 g	de glucides
12 g	de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

On peut également préparer ce plat avec des escalopes de porc ou de poulet.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.
- 3 Mélanger le vinaigre, le bouillon, le miel et l'huile pressée à froid dans un bol. Saler et poivrer.

- 4 Verser l'eau des pommes de terre et les couper en deux ou quatre selon leur taille. Mélanger immédiatement avec la sauce et laisser reposer 10 minutes.
- 5 Équeuter les pois mange-tout et éventuellement les couper en deux selon leur taille. Les cuire 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Ajouter les petits pois et cuire le tout encore 1-2 minutes. Verser l'eau des légumes, les rincer à l'eau froide et bien les égoutter.
- 6 Couper les radis en fines rondelles. Couper l'oignon de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Ciseler finement la ciboulette.
- 7 Chauffer l'huile HOLL dans une poêle. Saler et poivrer les escalopes et les faire revenir 1 minute 30 secondes à 2 minutes de chaque côté. Les déposer sur une assiette et les laisser reposer 5 minutes. Couper la viande en fines tranches.
- 8 Ajouter les pois mange-tout, les petits pois, les radis, l'oignon de printemps, la ciboulette et les lanières de viande aux pommes de terre, mélanger le tout et assaisonner avec du sel et du poivre si nécessaire. Dresser la salade sur les assiettes et servir.