



# Escalope de veau sauce abricot



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 escalopes de veau suisse (d'env. 60 g )
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 200 g abricots frais (ou 120 g d'abricots secs)
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 dl vin blanc sec
- 1 dl Noilly Prat
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz basmati ni la salade) contient env.:

- 249 kcal
- 27 g de protéines
- 9 g de glucides
- 7 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### La viande de veau est particulièrement digeste:

Elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

## Préparation

- 1 Peler l'ail et l'oignon, et les couper en petits dés. Couper également les abricots en petits dés.
- 2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire dorer les escalopes salées et poivrées env. 2 minutes de chaque côté. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud.
- 3 Jeter les oignons et l'ail dans l'huile de cuisson et les faire blondir. Ajouter les dés d'abricots, le vin blanc et le Noilly Prat, laisser mijoter 2-3 minutes et mixer finement au mixeur-plongeur. Saler et poivrer la sauce.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4

Dresser les escalopes et la sauce sur des assiettes préchauffées et servir aussitôt.

Accompagner de riz basmati aux pignons de pin grillés et d'une salade mixte.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.