



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.



La différe

Escalope de veau sauce abricot



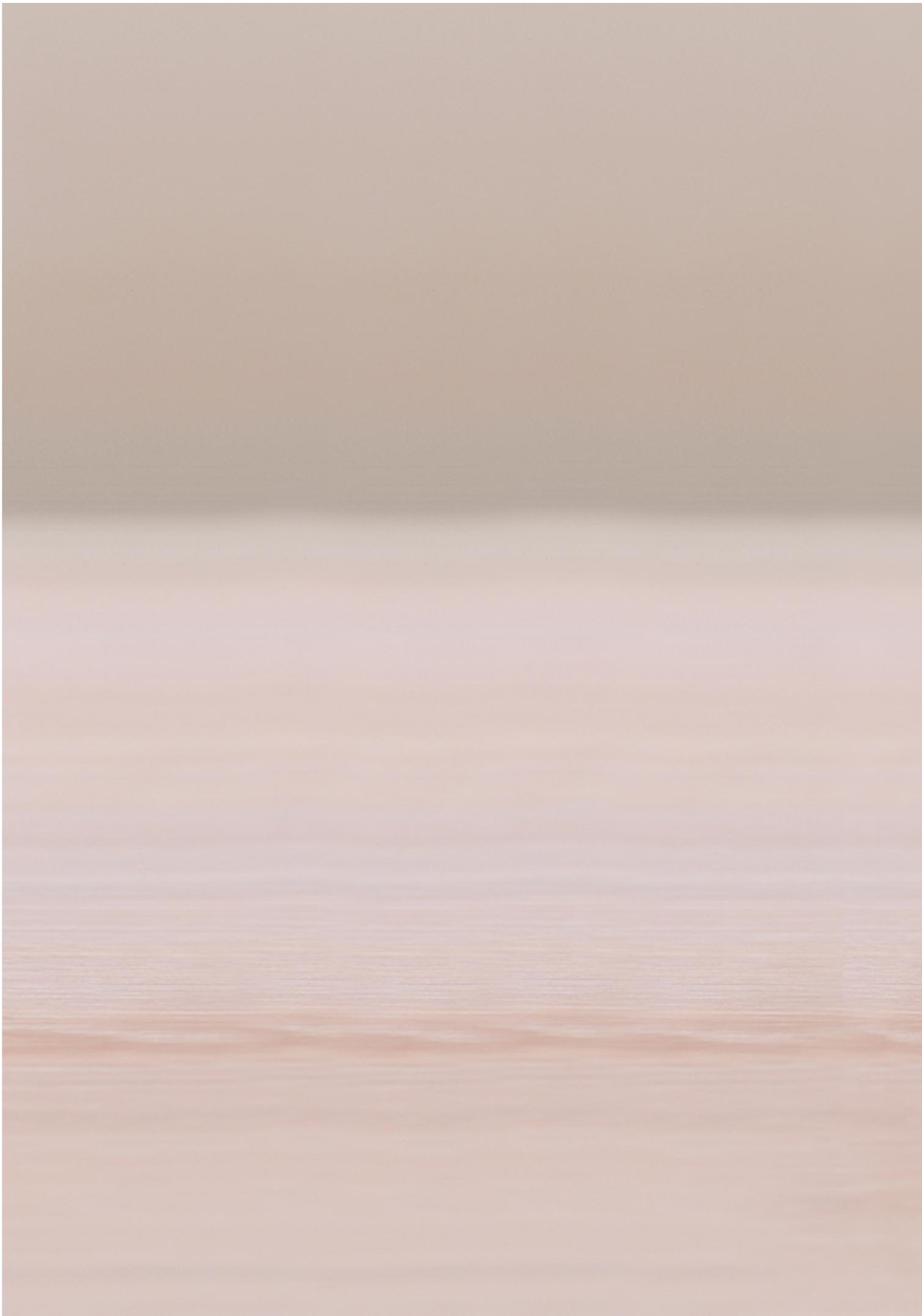
- Durée totale: 20 min



- 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.

- [Vers l'article](#)

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.

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.