



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.
- 4

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 différence est là.

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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.