Escalope de veau sauce abricot

Viande Suisse
Mon choix.

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 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.