



Côtelettes de veau farcies à la moutarde fruitée



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de veau suisse (d'env. 200 g)
- 1 échalote
- 2 céleri-branche
- 80 g abricots secs
- 2 cs beurre
- 2 cs moutarde à l'ancienne
- poivre
- 2 cs beurre à rôtir
- 4 branches sauge
- sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pommes de terre ni les carottes) contient env.:

- 426 kcal
- 35 g de protéines
- 12 g de glucides
- 25 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher d'entailler les côtelettes pour que tu n'aies plus qu'à les farcir.

Préparation

- 1 Sortir les côtelettes de veau du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 Couper l'échalote, le céleri et les abricots en très petits dés.
- 3 Dans une poêle, faire chauffer la moitié du beurre et y faire revenir l'échalote à feu moyen. Ajouter le céleri et les abricots et faire revenir env. 4 minutes sans cesser de remuer. Ajouter la moutarde et bien mélanger le tout. Poivrer et laisser refroidir.

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.

- 4 À l'aide d'un couteau pointu, ouvrir une poche profonde dans chaque côtelette et y répartir la préparation à base de céleri et de moutarde avec une cuillère. Bien refermer les poches avec des cure-dents et un peu de ficelle de cuisine.
- 5 Dans une grosse poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif. Lorsque le beurre est liquide comme de l'eau, déposer les côtelettes dans la poêle et les saisir à feu vif pendant 1,5-2 minutes de chaque côté. Ramener à feu moyen, mettre le reste de beurre dans la poêle et poursuivre la cuisson des côtelettes pendant 3-4 minutes supplémentaires par face. Vers la fin de la cuisson, ajouter la sauge, laisser cuire encore quelques instants et saler un peu.
- 6 Dresser les côtelettes avec la sauge et le jus de cuisson sur des assiettes préchauffées.
Accompagner de pommes de terre sautées et de carottes cuites à la vapeur avec du sirop d'érable.