

Émincé de veau au gingembre et au citron vert



Mon choix.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** émincé de veau suisse
- 200 g** riz basmati
- sel
- 3** feuilles de laurier
- 2 cm** gingembre
- 2** gousses d'ail
- 4** capsules de cardamome
- 1 botte** oignons de printemps
- 30 g** beurre
- 3 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 200 g** demi-crème acidulée
- poivre du moulin
- 1 cs** jus de citron vert
- 1 tige** basilic thaï

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade d'endives) contient env.:

- 540** kcal
- 40 g** de protéines
- 41 g** de glucides
- 23 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse.

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

Préparation

- 1** Sortir l'émincé de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer.
- 2** Dans un faitout, verser le riz dans son double volume d'eau, mettre un peu de sel ainsi que les feuilles de laurier. Porter à ébullition, retirer du feu, couvrir et laisser gonfler.
- 3** Peler le gingembre et l'ail et les couper en lamelles. Concasser la cardamome.

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 Nettoyer les oignons de printemps et les couper en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y saisir les oignons de printemps 5 à 6 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 5 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Y saisir l'émincé de veau par portions à feu vif pendant 2 à 3 minutes. Sortir et réserver.
- 6 Mettre le gingembre et l'ail dans la graisse de cuisson. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'ail soit croustillant. Ajouter la cardamome et la crème acidulée, bien mélanger et faire bouillir quelques instants. Mettre la viande dans la sauce avec le jus de viande obtenu puis assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron vert. Ajouter le basilic thaï finement coupé et mélanger.
- 7 Ajouter les oignons de printemps, faire réchauffer le tout quelques instants et servir avec le riz au laurier.
Accompagner d'une salade d'endives.