Émincé de veau au gingembre et au citron vert

Viande Suisse
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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.