Saltimbocca et risotto aux brocolis

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 1 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Saltimbocca

8	escalopes de porc suisse, attendries
4 tranches	jambon cru de porc suisse, coupées en deux
8 feuilles	sauge
	sel
	poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Risotto aux légumes

2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1	oignon, finement haché
120 g	riz pour risotto
6 dl	bouillon de légumes
200 g	brocoli, divisé en petits bouquets
2 cs	jus de citron
1 cs	beurre
1	grosse tomate, coupée en dés
40 g	fromage râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

500	kcal
47 g	de protéines
27 g	de glucides
21 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Sortez les escalopes de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.

2. Garnissez chaque escalope d'une demi-tranche de jambon cru et d'une feuille de sauge et fixez-les à l'aide d'un cure-dent.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Pour le risotto, versez l'huile dans la marmite et faites chauffer à feu moyen. L'huile est chaude quand elle devient liquide comme de l'eau. Vous pouvez alors ajouter les oignons et les faire revenir un peu. Ensuite, ajoutez le riz pour risotto et laissez-le cuire en mélangeant en permanence jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

4 Ajoutez un tiers du bouillon. Réduisez la chaleur et laissez mijoter le risotto pendant environ 10 minutes. Remuez régulièrement, en ajoutant de temps en temps un peu de bouillon.

5 Après 10 minutes, rajoutez le brocoli. Laissez cuire le riz en mélangeant de temps en temps jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez régulièrement un peu de bouillon.

6 Entre-temps, versez l'huile dans une poêle et faites chauffer à feu vif. L'huile est assez chaude quand elle devient liquide comme de l'eau. Vous pouvez alors ajouter les escalopes. Saisissez-les pendant 90 secondes.

7 Ensuite, retournez-les et faites-les de nouveau cuire 90 secondes. Salez et poivrez la viande de ce côté.

8 Ajoutez les tomates, le beurre, le jus de citron et le parmesan dans le risotto, salez et poivrez et mélangez bien le tout. Le riz ne devrait maintenant plus être que très légèrement croquant.

9 Vous pouvez servir.