One-crust pie à l'émincé de veau et aux morilles

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	émincé de veau suisse
15 g	morilles séchées
2	oignons
1 cs	farine
2 cs	beurre à rôtir
2 branches	sauge (uniquement les feuilles)
2 dl	vin blanc
2 cs	demi-crème acidulée
	sel
	poivre du moulin
1	jaune d'œuf
2 cs	crème
1	pâte feuilletée rectangulaire

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade verte aux myrtilles) contient env.:

604	kcal
39 g	de protéines
38 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du 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 Sortir l'émincé de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Rincer légèrement les morilles et les laisser tremper dans de l'eau tiède en les recouvrant bien d'eau. Couper les oignons en lanières.

2 Fariner la viande. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif, y déposer la viande, la retourner 1 minute plus tard, poursuivre la cuisson 1 minute et réserver.

3 Faire blondir les oignons et la sauge dans la graisse de cuisson et déglacer avec le vin blanc. Couper les morilles en petits morceaux, les jeter dans la poêle, verser env. 2 dl de l'eau de trempage (attention: il peut rester du sable au fond du récipient) et faire cuire pendant 6-8 minutes à feu doux. Incorporer la demi-crème acidulée, mélanger, faire bouillir quelques instants et retirer du feu. Ajouter la viande, mélanger, saler, poivrer et laisser refroidir.

4 Battre le jaune d'œuf avec la crème et en badigeonner les bords d'un plat à gratin. Couper la pâte de façon à la laisser dépasser de 1,5 cm tout autour. Faire deux trous de 2 cm au centre de la pâte.

5 Verser la garniture dans le plat et la recouvrir avec la pâte. Bien presser les bords, décorer avec les restes de pâte et badigeonner avec le reste du mélange au jaune d'œuf.

6 Laisser refroidir la tourte au réfrigérateur puis la faire cuire 20-25 minutes dans un four préchauffé à 200° C (chaleur supérieure et inférieure) ou à 175° C (chaleur tournante).

Accompagner d'une salade verte aux myrtilles.