Petites escalopes de veau à la sauce tonnato

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

12	petites escalopes de veau (d'env. 50 g)
2	jaunes d'œufs
	sel
	poivre du moulin
2 dl	huile de tournesol
2 boîtes	thon (d'env. 155 g)
2 cs	séré maigre
1 cs	jus de citron
2 cs	câpres
	feuilles de persil
	citron selon son goût

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

770	kcal
58 g	de protéines
2 g	de glucides
59 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Prestations écologiques requises: ?.

La plupart des agriculteurs suisses satisfont aux PER (Prestations écologiques requises) qui règlent notamment l'utilisation de fumure et de produits phytosanitaires, ainsi que la protection du sol et des eaux.

Préparation

1. Dans un saladier haut, mélanger au mixeur à main les jaunes d'œufs, du sel et du poivre, et verser l'huile de tournesol en mince filet sans cesser de mixer. Préparer ainsi une mayonnaise.

2. Égoutter le thon, l'ajouter à la mayonnaise et mixer en fine purée. Incorporer le quark, mixer, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Réserver au frais.

3 Saler et poivrer les escalopes de veau et les saisir 2 minutes de chaque côté dans une poêle à griller bien chaude avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir le persil dans le restant d'huile pendant 20 secondes puis égoutter. Dresser les escalopes de veau sur des assiettes avec la sauce au thon, et servir selon les goûts avec du citron, des câpres et du persil.