Paupiettes de veau farcies aux épinards et aux noix

Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 1 h 15 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes de veau suisse très fines (d'env. 80 g)
500 g	d'épinards frais
1	oignon
1	gousse d'ail
30 g	beurre
40 g	noix
1 cs	raisins de Corinthe
	sel
	poivre du moulin
3 cs	huile d'olive
1 dl	vin blanc sec
2 dl	bouillon
90 g	gorgonzola
	jus de citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pâtes) contient env.:

500	kcal
46 g	de protéines
3 g	de glucides
32 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

Le gorgonzola peut être remplacé par un autre fromage à moisissure bleue.

Préparation

1 Bien laver les épinards et les faire blanchir quelques instants dans de l'eau légèrement salée. Laisser refroidir un peu, bien presser et hacher grossièrement. Peler l'oignon et l'ail, les hacher finement et les faire blondir dans le beurre bien chaud. Ajouter les noix grossièrement hachées et faire colorer légèrement. Ajouter les épinards et les raisins de Corinthe, saler et poivrer peu et faire cuire 3-4 minutes à feu moyen.

2 Disposer les escalopes de veau à plat sur le plan de travail, saler et poivrer. Étaler dessus de la farce aux épinards et rouler en repoussant les côtés vers l'intérieur. Lier solidement avec de la ficelle de cuisine.

3 Saisir ces paupiettes de tous côtés pendant 2-3 minutes dans l'huile d'olive bien chaude. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et faire braiser environ 40-45 minutes.

4 Sortir les paupiettes du jus de cuisson et réserver au chaud. Passer le jus de cuisson au tamis fin et faire bouillir quelques instants. Ajouter le gorgonzola et laisser mijoter tout en remuant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Assaisonner avec du poivre et le jus de citron. Replonger les paupiettes dans la sauce, réchauffer quelques instants et servir.

Servir avec des pâtes.