

Escalopes de veau rôties dans les règles de l'art



La différence est là.

 Durée totale: 10 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 escalopes de veau suisse
- 2 cs huile
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

- 169 kcal
- 27 g de protéines
- 0 g de glucides
- 7 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Production de viande et de lait vont de pair.

Une vache ne produit du lait que si elle donne naissance à un veau chaque année. En Suisse, production de lait et de viande vont donc de pair.

Préparation

- 1 Sors les escalopes de veau du frigo 30 minutes avant de les préparer.
- 2 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre les escalopes.
- 3 Après environ une minute, retourne les escalopes et fais-les cuire une minute de plus. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.
- 4

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Quand les escalopes sont bien dorées, retire-les de la poêle, sale, poivre et sers-les immédiatement.

Accompagner d'une salade.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.