Escalopes de veau rôties dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

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

Accompagner d’une salade.