



Émincé de veau saisi dans les règles de l'art



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g émincé de veau suisse

2 cc farine blanche

2 cs huile

sel

poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

166 kcal

30 g de protéines

1 g de glucides

5 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

Prépare la sauce dans la même poêle en utilisant les sucs de cuisson en tant que base.

Préparation

- 1** Sors l'émincé de veau du frigo 1 heure avant de le préparer.
- 2** Mélange bien la viande avec la farine.
- 3** Saisis la viande par portions. Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, mets-y ta viande en répartissant bien les morceaux. Ne mélange pas tout de suite.
- 4** Après environ 1 minute, mélange un peu et laisse cuire la viande 1 minute de plus.



La différence est là.

- 5 Retire la viande de la poêle et fais cuire les autres portions. Pour terminer, sale et poivre. Ton émincé est prêt. Il peut maintenant servir à la préparation du plat de ton choix.

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.