



# 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.
- 5

Sur [viandesuisse.ch](https://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.**

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](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**