Émincé de veau saisi dans les règles de l'art

Mon choix.

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 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.