Carpaccio de veau, sauce tomate et pain plat

Mon choix.

Durée totale: 35 min

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	filet de veau suisse
150 g	farine blanche d'épeautre
50 g	amandes moulues
10 g	levure
0.5 cc	sel
1 dl	eau
400 g	tomates cerises
2	oignons de printemps
0.5 bouquet	basilic
3 cs	vinaigre de vin blanc
2 cc	miel
3 cs	huile de colza pressée à froid
	sel
	poivre noir du moulin
	flocons de piment
2 cs	huile de tournesol HO

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

471	kcal
30 g	de protéines
34 g	de glucides
23 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Tu préfères le carpaccio de bœuf?

Au lieu du filet de veau, tu peux également utiliser du filet de bœuf suisse.

Préparation

1. Pour le pain plat, pétrir la farine, les amandes, la levure, le sel et l'eau pour obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes à couvert.

2. Laver les tomates cerises, les couper en deux et les hacher finement. Laver les oignons de printemps et les hacher finement avec le vert. Hacher le basilic.

3 Mélanger le vinaigre, le miel et l'huile de colza dans un saladier. Assaisonner de sel, de poivre et de flocons de piment. Mélanger les tomates, les oignons de printemps et le basilic avec la sauce.

4 Couper la viande en fines tranches. Placer par portions dans un sachet de congélation et aplatir avec un maillet à viande lisse ou une petite poêle pour obtenir des tranches fines. Déposer la viande sur les assiettes et saler légèrement.

5 Diviser la pâte en huit portions. Rouler en fines galettes avec un peu de farine. Badigeonner les galettes avec de l'huile de tournesol.

6 Faire revenir les pains plats par portions dans une poêle antiadhésive pendant environ 2 minutes de chaque côté. Réserver au chaud.

7 Répartir la sauce sur le carpaccio et servir avec le pain plat.