

# Carpaccio de veau, sauce tomate et pain plat



La différence est là.

 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.

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.

- 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.