Escalopes de veau avec caponata et petites pommes de terre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes de veau suisse d'env. 60 g chacune, de la noix pâtissière
1	aubergine
1	poivron jaune
2 branches	céleri branche
	sel
1	oignon
50 g	olives vertes, dénoyautées
600 g	petites pommes de terre
2 brins	romarin
3 cs	huile d'olive
	poivre noir du moulin
2 dl	jus de tomate
1 cs	sucre roux
0.5 cc	sel
2 cs	vinaigre de vin rouge
1 cs	câpres
15 g	pignons de pin grillés
1 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

408	kcal
31 g	de protéines
36 g	de glucides
14 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Caponata: perfetta aussi avec d'autres viandes

La caponata, spécialité du sud de l'Italie, accompagne aussi parfaitement des steaks de bœuf suisse ou de porc suisse grillés.

Préparation

1. Laver tous les légumes. Couper l'aubergine en dés de 1 cm, les placer dans un saladier et saler. Couper le poivron en deux, retirer le cœur et couper le poivron en gros dés. Couper le céleri branche en tranches.

2. Peler et hacher finement l'oignon. Couper les olives en rondelles.

3 Laver les pommes de terre, les couper en deux et les disposer dans un plat à gratin. Ajouter le romarin et la moitié de l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger le tout. Cuire pendant 40 minutes au four à air chaud préalablement chauffé à 180° C (220° C à chaleur supérieure/inférieure).

4 Faire revenir l'aubergine et l'oignon dans le reste de l'huile d'olive. Ajouter le poivron, le céleri branche et les olives et faire revenir le tout. Verser le jus de tomate et ajouter le sucre, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux. À la fin, ajouter le vinaigre de vin rouge, les câpres et les pignons de pin.

5 Saler et poivrer les escalopes. Chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire revenir les escalopes de veau pendant environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Dresser les escalopes, la caponata et les pommes de terre sur des assiettes préchauffées et servir.