Aiguillette de veau du gril salade de courgettes et pâtes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 15 min
Temps actif: 35 min
Marinage: 1 h
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	Aiguilette de veau suisse d'env. 800 g
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs	moutarde gros grains
1 cc	herbes italiennes séchées
200 g	cornettes
800 g	courgettes
	sel
	poivre noir du moulin
2	oignons de printemps
1 bouquet	persil plat
1	yogourt nature
50 g	mayonnaise
3 cs	vinaigre de pomme
0.5 cc	paprika en poudre
40 g	roquette, lavée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

638	kcal
55 g	de protéines
43 g	de glucides
27 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Conseil

Der Salat lässt sich auch mit anderen Teigwaren-Varianten wie Farfalle, Penne oder Orecchiette zubereiten. Abwechslung bringen auch Sorten aus Linsen- oder Kichererbsenmehl.

Préparation

1. Mélanger la moitié de l'huile avec la moutarde et les herbes. Enduire la viande de ce mélange et laisser mariner à couvert pendant au moins 1 heure.

2. Cuire les cornettes al dente dans de l'eau salée. Verser l'eau et laisser égoutter.

3. Laver, peler et couper les courgettes en dés. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Y faire revenir les courgettes pendant 6 minutes. Saler et poivrer.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Couper les oignons de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Hacher le persil. Mélanger le yogourt, la mayonnaise et le vinaigre dans un bol, assaisonner la sauce de paprika, de sel et de poivre. Ajouter les cornettes, les courgettes, les oignons de printemps, le persil et la roquette et mélanger le tout.

5 Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à température moyenne (180-200° C).

6 Griller la viande à chaleur indirecte et avec le couvercle fermé pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur de 56° C soit atteinte, en retournant la viande toutes les 6-8 minutes. Enlever la viande du gril et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.

7 Couper la viande en fines tranches perpendiculairement aux fibres et la dresser sur un plat. Servir avec la salade.