

Aiguillette de veau du grill salade de courgettes et pâtes



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 35 min

 Marinage: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 Aiguillette 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

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.
- 4

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.