

Escalopes de veau ragout aux champignons et polenta



Mon choix.

⌚ Durée totale: 40 min

cookpot Temps actif: 40 min

fork Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes de veau suisse
500 g	champignons mélangés (champignons de Paris, pleurotes en huître, pleurotes du panicaut, etc.)
150 g	poireau, sans le vert
1	gousse d'ail
1 bouquet	persil
5 dl	lait
5 dl	bouillon de légumes
180 g	polenta fine
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 dl	vin blanc
2 dl	bouillon de poule
1.5 dl	crème
1 cc	maïzena

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

670 kcal

50 g de protéines

48 g de glucides

28 g de lipides

knife-fork Sans gluten

milk Contient du lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Parer les champignons, les couper en deux selon leur taille puis en tranches. Laver le poireau, le couper en fines rondelles. Peler et hacher finement l'ail. Hacher le persil.
- 3 Dans une casserole, porter le lait et le bouillon à ébullition, puis incorporer la polenta. Baisser le feu au minimum et laisser gonfler la polenta à couvert pendant 20 minutes.

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.

- 4 Remuer de temps en temps, saler et poivrer à la fin.
- 5 Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l'huile dans une poêle et faire cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté, puis les retirer et les réserver au chaud.
- 6 Faire revenir les champignons, le poireau et l'ail dans les sucs. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Délayer la maïzena dans la crème, ajouter et cuire 5 minutes supplémentaires sans couvercle. Saler et poivrer le ragoût de champignons et incorporer le persil.
- 7 Dresser les escalopes de veau avec le ragoût de champignons et la polenta et servir.

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.