Escalopes de veau ragoût aux champignons et polenta

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
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

Sans gluten
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.

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.