



Escalopes de veau ragoût aux champignons et polenta



La différence est là.

 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.