



Sattimbocca de veau avec risotto aux fines herbes et tomates cerises



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** fines escalopes de veau suisse d'env. 140 g chacune
- 4 tranches** jambon cru de porc suisse
- 4 feuilles** sauge
- 1** oignon
- 6 cs** huile d'olive
- 200 g** riz pour risotto (p. ex. Vialone)
- 6 dl** bouillon de légumes
- sel
- poivre du moulin
- jus de citron
- 1 bouquet** cerfeuil grossièrement haché
- 1 bouquet** basilic grossièrement haché
- 1 bouquet** ciboulette grossièrement hachée
- 2 cs** beurre
- 400 g** tomates-cerises
- 80 g** sbrinz coupé en fins copeaux

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 630** kcal
- 45 g** de protéines
- 44 g** de glucides
- 30 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre.

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

Préparation

- 1** Garnir les escalopes de veau de jambon cru et de sauge, et fixer avec un cure-dent.

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.

- 2 Éplucher les oignons et les couper en petits dés, les faire revenir dans un tiers de l'huile d'olive. Ajouter le riz et faire blondir tout en remuant. Mouiller avec un tiers du bouillon et laisser gonfler à feu doux sans cesser de remuer. Ajouter de temps à autre le reste de bouillon jusqu'à la consistance désirée. Assaisonner avec sel et poivre et le jus de citron. Ajouter les fines herbes et le beurre. Mélanger.

- 3 Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et saisir les escalopes de veau 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer légèrement, puis réserver au chaud. Faire braiser les tomates 2 à 3 minutes dans la graisse de cuisson et servir avec les escalopes saltimbocca, le risotto et le sbrinz.

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.