Saltimbocca de veau avec risotto aux fines herbes et tomates cerises

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.