



Les recettes de l'assiette optimale

Poitrine de veau farcie à la sauce au marsala accompagnée de chou kale et de pommes de terre



Valeurs nutritives par portion

Energie	620 kcal
Protéines	35 g
Glucides	54 g
Graisses	26 g

En % de l'énergie totale

23%
35%
38%



Les recettes de l'assiette optimale

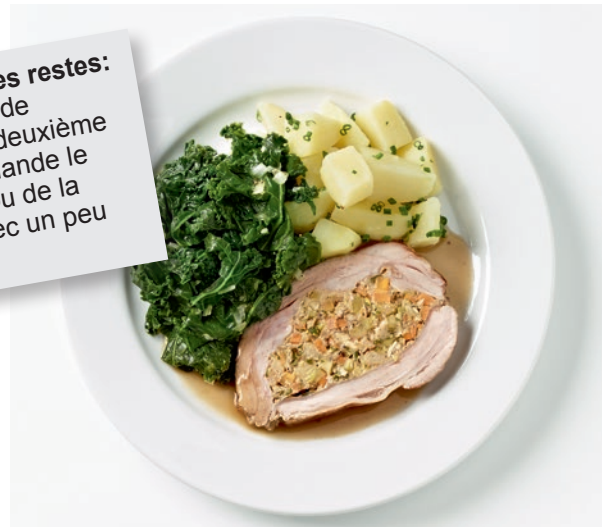
Poitrine de veau farcie à la sauce au marsala accompagnée de chou kale et de pommes de terre

Pour 4 portions
 Temps de préparation: env. 45 minutes
 Cuisson: env. 2h30

Ingrédients:

- Poitrine de veau farcie:
 Morceau peu épais de 800 g à 1 kg de poitrine de veau suisse.
 Demander au boucher d'ouvrir une poche dans la viande pour la farce.
 (la viande suffit pour deux repas)
- 150 g Carottes en petits dés
 - 80 g Céleri-branche en petits dés
 - 1 Oignon en petits dés
 - 80 g Champignons bruns en petits dés
 - 80 g Poireau en petits dés
 - ½ bouquet Ciboulette finement hachée
 - ½ bouquet Persil
 - 5 Tranches de pain de mie sans bords
 - 75 ml Lait
 - 1 Œuf
 - Sel, poivre du moulin
 - Ficelle de cuisine
 - 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
 - 400 ml Bouillon de viande (et plus au besoin)
 - 3 cl Marsala
 - 1-2 cc Maïzena
- Chou kale (ou chou plume):
 1 Oignon en petits dés
 500 g Chou kale, coupé en lanières

Préparation des restes:
 il est possible de réchauffer la deuxième partie de la viande le lendemain, ou de la congeler avec un peu de sauce



- 1 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- Bouillon de légumes
- Sel, poivre

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

- Pommes de terre:
 1 kg Pommes de terre fermes à la cuisson, pelées, coupées en dés de même taille
 Env. 2 cc Sel
 ½ bouquet Ciboulette

Préparation:

Déposer le pain de mie dans un saladier et verser le lait tiède. Incorporer les dés de légume et l'œuf, et mélanger délicatement. Poivrer généreusement et saler l'appareil. Saler et poivrer les deux côtés de la poitrine. Incorporer l'appareil, coudre la poitrine de veau avec de la ficelle de cuisine ou fermer avec des cure-dents.

Faire revenir tous les côtés de la poitrine de veau dans l'huile chaude versée dans une cocotte, ajouter le bouillon et cuire environ 100 minutes au four préchauffé à 160 degrés. Arroser plusieurs fois la viande avec le fond de cuisson. Faire dorer les dés d'oignon dans l'huile et ajouter le chou quelques minutes, jusqu'à ce que les feuilles ramollissent. Verser un peu d'eau ou de bouillon, laisser mijoter environ 20 minutes puis retirer le couvercle de manière à ce que le liquide s'évapore complètement. Assaisonner.

Faire bouillir de l'eau (environ 1 litre, les dés de pomme de terre doivent être par la suite recouverts d'eau) puis saler. Incorporer les dés de pomme de terre, couvrir et laisser cuire 10 à 15 min à petit feu. Retirer l'eau, remettre la poêle sans couvercle sur la plaque chaude et laisser évaporer le reste de l'eau. Parsemer les dés de pomme de terre de ciboulette hachée.

Retirer la poitrine de veau de la cocotte et réserver au chaud. Faire bouillir un peu le fond de cuisson, rehausser avec du marsala. Délayer une cuillère à café de maïzena dans un demi-litre d'eau froide, lier le fond et assaisonner si nécessaire. Couper la moitié de la viande en tranche puis servir avec la moitié de la sauce, le chou kale et les pommes de terre.

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététiciens-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation/assiette-optimale et www.sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2016



Suisse. Naturellement.