

Les recettes de l'assiette optimale

Escalope de veau grillée et salade de pâtes



Valeurs nutritives par portion

Energie	490 kcal	
Protéines	39 g	33%
Glucides	42 g	35%
Graisses	17 g	32%

En % de l'énergie totale

Les recettes de l'assiette optimale

Escalope de veau grillée et salade de pâtes

Pour 4 portions / temps de préparation: env.
30 minutes

Ingrédients

Escalopes de veau:

4 Escalopes de veau suisse de 100 g chacune
(ou 8 de 50 g)
Sel, poivre

Salade de pâtes:

200 g Pâtes sèches
Sel
3 Gros brocolis
2 cs Amandes en bâtonnets
160 g Tomates séchées, marinées dans l'huile et
égouttées
1 Œuf cuit

Sauce:

4 cs Vinaigre aux herbes
4 cs Huile de colza
4 cs Bouillon de légumes
80 g Blanc battu
Sel, poivre



Réalisation

Nettoyer les brocolis et les séparer en petites rosettes. Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée, y plonger les brocolis 5 minutes avant la fin de la cuisson, égoutter et passer sous l'eau froide.

Griller les bâtonnets d'amandes dans une poêle. Couper les tomates en lamelles. Hacher l'œuf. Mélanger les ingrédients de la sauce, les incorporer à tous les ingrédients de la salade et mélanger.

Assaisonner les escalopes, les griller des deux côtés et dresser avec la salade de pâtes.