

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Escalope de veau grillée et salade de pâtes



Valeurs nutritives par portion

Energie	490 kcal
Protéines	39 g
Glucides	42 g
Graisses	17 g

En % de l'énergie totale

33%
35%
32%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation et www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

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.

