



Les recettes de l'assiette optimale

Saltimbocca de veau et blé aux légumes



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 viandesuisse.ch/assietteoptimale et sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Valeurs nutritives par portion

En % de l'énergie totale

Energie	520 kcal	
Protéines	35 g	27%
Glucides	43 g	33%
Graisses	23 g	40%



Les recettes de l'assiette optimale

Saltimbocca de veau et blé aux légumes

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 35 min.

Ingrédients

Saltimbocca :

- 8 fines escalopes de veau suisse d'env. 50 g chacune
- 4 tranches de jambon cru
- 8 feuilles de sauge
- 2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
Cure-dents

Blé aux légumes :

- 250 g de blé Ebly
- 1 oignon
- 3 tomates fraîches
- 1 courgette
- 2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
- 375 ml de bouillon
- Sel, poivre

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



Salade :

- 1 laitue pommée
- 1 botte de radis

Sauce :

- 3 cs d'huile de colza ou d'huile d'olive
- 3 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 cs de moutarde
- Sel, poivre

Réalisation

Disposer sur chaque escalope de veau ½ tranche de jambon cru et 1 feuille de sauge, puis fixer à l'aide d'un cure-dent.

Hacher l'oignon et le faire revenir dans 1 cs d'huile. Ajouter le blé, déglacer avec le bouillon et laisser mijoter 10 min.

Couper les légumes et les faire revenir brièvement dans une poêle. Mélanger les légumes et le blé, assaisonner selon son goût et réserver au chaud.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y saisir les escalopes de veau 2 à 3 minutes de chaque côté. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et réserver.

Laver et parer la laitue, laver les radis et les couper en fines rondelles. Mélanger les ingrédients pour la sauce, saler et poivrer.

Dresser la viande et le blé sur des assiettes préchauffées et servir avec la salade.