

Paupiettes froides

swissmilk

Ingrédients

4 portions

cure-dents pour fixer
papier sulfurisé pour emballer

2 échalotes, hachées
beurre pour faire revenir
2 cs de purée de tomates
2 tomates, pelées, épépinées, en petits dés
8 petites escalopes de veau (50 g env.), aplaties
vinaigre balsamique à vaporiser ou à badigeonner
sel
poivre du moulin
2 tranches de pain, sans la croûte, coupées en bâtonnets
½ fenouil, en tranches fines
1 bouquet de basilic, feuilles
beurre à rôtir ou crème à rôtir



Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min

1. Faire suer les échalotes dans le beurre. Ajouter la purée de tomates, étuver. Ajouter les dés de tomate et réserver. Badigeonner ou vaporiser les escalopes de vinaigre balsamique. Les tartiner de l'appareil aux tomates et ajouter le pain, le fenouil et le basilic. Rouler les paupiettes bien serré et fixer à l'aide des cure-dents.
2. Dorer les paupiettes de tous côtés env. 10 min. Laisser refroidir.
3. Emballer dans du papier sulfurisé. Garder au frais jusqu'à l'heure du départ.

Tu souhaites perdre du poids sainement? Plus d'infos sur l'alimentation pauvre en glucides et recettes.

Par portion: Énergie: 775kJ / 185kcal, lipides: 7g, glucides: 8g, protéines: 23g