



PAUPIETTES

45 MIN
DE PRÉP.

1 H 30 MIN
EN TOUT

368 KCAL
PAR PERSONNE

① Lipides: 19 g, Glucides: 23 g, Protéines: 26 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Préparation

8	escalopes (longe ou noix p. ex.) (d'env. 50 g chacun)
1 cs	de moutarde
¼ de cc	de sel
un peu	de poivre

Farce

8	lard à rôtir en tranches
1	échalote hachée menu
1 cs	de persil ciselé
1	carotte coupée en 8 bâtonnets

Cuisson

2 cs	de farine blanche
½ de cc	de sel
un peu	de paprika
	huile
1 cs	de farine blanche
2 dl	de vin rouge
2 dl	de bouillon de bœuf
1 brin	de romarin
	sel, poivre, selon le goût

VOICI COMMENT FAIRE

Préparation

Eponger les escalopes avec du papier ménage. Mélanger la moutarde, le sel et le poivre et en badigeonner les escalopes sur un côté.

Farce

Disposer le lard sur les escalope. Répartir l'échalote, le persil et les carottes par-dessus, rabattre les bords extérieurs sur la farce, enrouler et fixer le tout avec de la ficelle de cuisine.

Cuisson

Mélanger la farine, le sel et le paprika. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, passer la viande par portions dans la farine assaisonnée, la saisir puis la retirer. Faire dorer la farine dans la même cocotte. Incorporer le vin rouge, le bouillon et le romarin, mélanger et porter le tout à ébullition. Ajouter la viande réservée, couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant env. 30 min. en retournant la viande de temps en temps. Enlever le couvercle et laisser mijoter 15 min., saler et poivrer.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/14225/