



## Involtini aux groseilles rouges

🕒 Mise en place et préparation: env. 35 min

portion: 437 kcal, lip 26 g, glu 13 g, pro 35 g

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 8 **escalopes de bœuf** (p. ex. romsteck, d' env. 60 g), aplaties légèrement
- 8 tranches de **jambon cru**
- 8 **grappes de groseilles rouges** (env. 100 g)

---

**huile** pour la cuisson

- 
- 2 c.s. de **cognac**
  - 2 dl de **demi-crème à sauce**
  - 0.25 c.c. de **sel**
  - un peu de **poivre**

- 
- 1 c.s. de **beurre**
  - 500 g de **carottes fanes**, vert raccourci à env. 2 cm, coupées en deux dans la longueur
  - 1 c.s. de **sucré**
  - 1 dl de **bouillon de légumes**
  - 1 c.s. de **beurre**
  - sel**, selon goût
  - poivre**, selon goût

### Comment c'est fait:

1. Garnir chaque escalope d' une tranche de jambon cru, déposer dessus une grappe de groseilles. Enrouler les escalopes, maintenir avec un cure-dent.
2. Bien faire chauffer l' huile dans une poêle. Faire cuire les involtini sur toutes les faces env. 3 min sur feu moyen, retirer, réserver. Eponger le fond de la poêle.
3. Ajouter le cognac, déglacer les sucs. Verser la demi-crème à sauce, porter à ébullition, baisser le feu, saler, poivrer. Remettre la viande, le temps de bien faire chauffer.
4. Carottes: faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir les carottes, saupoudrer de sucre, faire revenir encore env. 2 minutes. Ajouter le bouillon et le beurre, laisser cuire env. 10 min sur feu moyen, rectifier l' assaisonnement.

---

Suggestion: Ôter les cure-dents et les tiges des groseilles au moment de servir.

Servir avec: Riz.

---