



SALTIMBOCCA DE VEAU AU JAMBON DE PARME, HARICOTS VERTS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Ingrédients



2 pers.



4 pers.

Dans votre box :

Fines escalopes de veau	4 pièces	8 pièces
Jambon de Parme	4 tranches	8 tranches
Sauge	3 brins	6 brins
Haricots verts équeutés	300 g	600 g
Echalote	1 pièce	1 pièce
Dans votre placard :		
Vin blanc	10 cl	20 cl
Farine	20 g	30 g
Beurre	30 g	50 g
Huile d'olive	6 cl	12 cl
Vinaigre balsamique	4 cl	8 cl
Gros sel		
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

1. Les haricots verts

- Cuire les haricots pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Epluchez et ciselez en petits dés l'échalote. Mélangez dans un grand bol l'échalote au vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Une fois les haricots verts cuits, les égoutter et les mélanger à cette vinaigrette.

2. Les saltimbocca de veau

- Etalez les escalopes de veau sur une planche, assaisonnez de sel et de poivre, répartir sur chaque escalope le jambon de Parme et un morceau de feuille de sauge. Roulez les escalopes et les fermer avec un pic en bois (type cure-dent). Les fariner légèrement.
- Dans une poêle chaude, faire dorer le beurre, puis ajoutez les saltimbocca de veau. Les faire cuire à feu moyen pendant 3 minutes sur chaque face. Ajoutez ensuite le vin blanc. Enrobez les saltimbocca de ce jus pendant quelques minutes, puis retirez et conservez le restant du jus de cuisson.

3. Le dressage

- Dans une assiette, dressez les haricots verts en rang puis déposez dessus les saltimbocca de veau, décorez de la sauge restante et arrosez du jus de cuisson.

4. Le + du Chef

- Pour les enfants, vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant le veau par du filet de poulet.

5. Qualité du veau

- Pour sélectionner une bonne viande de veau, il faut se fier entre autre à sa couleur. Plus le veau sera clair, plus la viande sera fondante. Plus elle sera rouge, plus la viande sera ferme en bouche.

