

MISE EN PLACE



A) Escalopes au jus

- 1 c. s. de beurre à rôtir
- 2 c. s. de farine
- 8 escalopes de bœuf
(coin, d'env. 80 g)
- ½ c. c. de sel, un peu de poivre
- 3 oignons, en fines lanières
- 100 g de lard à rôtir en tranches,
en lanières
- 2½ dl de crème entière
- 1½ dl de bouillon de bœuf
- 1 dl de vin blanc

Mettre le beurre dans le plat, et la farine dans une assiette plate. Saler et poivrer les escalopes, les tourner dans la farine, mettre dans le plat en alternance avec les oignons et le lard, saupoudrer avec le reste de farine. Arroser de crème, bouillon et vin, poser le couvercle.

Par personne: 558 kcal, lip 38 g, glu 10 g, pro 43 g



B) Polenta au romarin

- 200 g de semoule de maïs grosse
mouture (bramata)
- 20 g de beurre
- 1 oignon, finement haché
- 2 c. s. de romarin, finement coupé
- 1 feuille de laurier
- 8 dl de bouillon de légumes, très chaud
- 80 g d'appenzell corsé, râpé
- 3 c. s. de persil plat, grossièrement coupé

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200° C.

Cuisson au four: env. 1 h 55 min

1 Poser le grand plat sur une plaque à four, glisser dans la moitié inférieure du four préchauffé.

2 Après 70 min remuer la viande, recouvrir. Poser le petit plat et le plat moyen sur la plaque, poursuivre la cuisson.

3 Après env. 45 min sortir tous les plats du four. Mélanger le fromage à la polenta, parsemer de persil.

Mélanger le maïs et tous les ingrédients jusqu'au laurier compris dans le plat. Verser le bouillon dessus juste avant la cuisson, poser le couvercle.

Par personne: 303 kcal, lip 12 g, glu 39 g, pro 10 g



C) Courge

- 600 g de courge (muscade),
en dés d'env. 1½ cm (env. 500 g)
- 3 c. s. de graines de courge,
grossièrement hachées
- 1 c. s. d'huile d'olive
- un peu de muscade
- ½ c. c. de sel, un peu de poivre

Mélanger tous les ingrédients dans le plat.

Par personne: 94 kcal, lip 5 g, glu 7 g, pro 3 g

