



Facile



4 personnes



10 min de préparation



15 min de cuisson

Bouchées de veau à la vapeur



Suggestions:

Chorey les Beaune

Saumur Champigny

Ingrédients

600g de noix de veau hachée
100g de riz cuit
1 tranche de pain de mie
4 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
1 œuf
1 cuillère à soupe d'huile
2 échalotes
1 gousse d'ail
150g de petits pois
150g d'épinard
3 feuilles de laitue
Sel et poivre

Préparation

- 1 Faire tremper la mie de pain quelques minutes dans le lait puis l'égoutter. Laver, sécher et émincer finement les épinards.
- 2 Faire chauffer doucement l'huile dans une poêle et revenir les échalotes et l'ail émincés 2 minutes.
- 3 Dans un récipient, mélanger la viande, les petits pois, les épinards, l'œuf et le riz. Saler et poivrer.
- 4 Façonner les boulettes de la taille d'un abricot avec cette préparation.
- 4 Tapisser le panier de cuisson vapeur d'un autocuiseur ou un panier en bambou de feuilles de salade puis déposer les bouchées de veau.
- 5 Faire cuire 15 minutes à la vapeur et servir aussitôt.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez accompagner ces bouchées de veau d'une sauce légèrement épicée à base de tomates.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise