



Facile



4 personnes



20 min de préparation



10 min de cuisson

Palets de veau



Suggestions:

Bourgogne aligoté

Riesling

Ingrédients

450g d'épaule de veau hachée
1 jaune d'œuf
50g de mie de pain complet
70ml de lait entier
1 gousse d'ail écrasée
6 brins de persil haché
30g de croûte de pain complet
30g de noisettes
Salade verte de saison
Huile de noisette
Vinaigre de cidre
Huile d'olive
Sel fin gris, fleur de sel

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
- 2 Émietter la mie de pain dans le lait. Placer le veau haché dans un récipient creux, lui ajouter la mie de pain avec le lait, le jaune d'œuf, l'ail, le persil et quelques pincées de sel. Mélanger à la main, rectifier le sel et réserver au frais.
- 3 Couper les croûtes de pain en petits morceaux. Les placer dans un plat avec les noisettes et sécher au four pendant 15 minutes. Les passer au mixeur avec quelques pincées de sel fin pour obtenir une chapelure grossière.
- 4 Façonner 12 palets de veau et les rouler dans la chapelure. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et les faire dorer à feu doux 5 minutes de chaque côté.
- 5 Dans chaque assiette, disposer 3 palets de veau sur un lit de salade verte de saison assaisonnée d'huile de noisette, vinaigre de cidre et fleur de sel.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez remplacer les noisettes par des noix et l'huile de noisette par de l'huile de noix.

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

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise

