

Envie de bœuf ?

Vitello tonnato de Natura-Veal



Le vitello tonnato : un grand classique italien pour une cuisine estivale rapide. Ce plat peut être accompagné d'oignons au vinaigre maison, qui peuvent être préparés pendant un moment de libre et conservés au frais pour les déguster plus tard.



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

(Photos : hurrah GmbH)

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g d'escalopes de Natura-Veal
- sel et poivre
- huile de colza pour saisir
- câprons (à volonté)

Ingrédients des oignons au vinaigre

- 2 oignons rouges
- 1,5 dl de vinaigre de vin rouge
- 1 dl de jus de betterave (p. ex. Biotta)
- 1,5 dl d'eau
- 1 cc de sucre
- 2 cc de sel
- 2 feuilles de laurier
- graines de fenouil et grains de poivre noir

Ingrédients de la sauce au thon

- 100 g de thon
- 2 filets de sardine
- 30 g de mayonnaise
- 10 g de yogourt nature
- 1 cc de câpres
- 1/2 citron bio, zeste et jus
- 1 cc de moutarde douce ou de Dijon
- 2 cs de vin blanc
- 3 cs de bouillon de légumes ou de fond de veau
- sel et poivre

Préparation des oignons au vinaigre (prévoir du temps pour le refroidissement !)

Peler les oignons, les couper en fines rondelles et les placer dans un bocal. Porter à ébullition le vinaigre de vin rouge, le jus de betterave, l'eau, le sucre, le sel et les aromates. Verser le mélange chaud sur les oignons. Fermer le couvercle et, une fois les oignons refroidis, conserver au réfrigérateur. Utiliser cru comme garniture.

Préparation du vitello tonnato

Faire revenir brièvement les escalopes Natura-Veal des deux côtés dans un peu d'huile.

Pour la sauce au thon, mixer finement tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement. Pour une sauce plus liquide ou plus épaisse, varier la quantité de bouillon de légumes ou de fond de veau.

Garnir les escalopes de sauce au thon et, selon les goûts, de câprons et d'oignons au vinaigre ainsi que de pain grillé.

Source de la recette : Brochure de recettes de Vache mère Suisse, nouvelle édition, lancement 2024 et Viande Suisse.