



PAUPIETTE DE VEAU ET POÊLÉE DE CHOU CHINOIS

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de veau
200g de viande hachée de veau
1 tranche de pain de mie trempée dans du lait
1 œuf
persil
4 tranches fines de lard
3 oignons
1 chou chinois
2 carottes
1/2 poivron
sauce soja salée
sauce soja sucrée
5cm de gingembre frais
ficelle à rôti

Mettre les escalopes entre 2 feuilles de papier film et taper dessus pour attendrir la viande, puis passer le rouleau pour l'allonger encore plus (il est important de le faire entre 2 feuilles de plastique pour ne pas éclater les chairs). Presser les tranches de pain de mie pour retirer l'excédent de lait et placer dans un récipient. Ajouter la viande hachée, l'œuf, 1 oignon émincé, le persil haché, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout et séparer en 4 parties égales. Farcir le centre des escalopes, enruler une tranche de lard autour et replier les extrémités vers le milieu. Ficeler avec la ficelle à rôti.
Faire revenir 1 oignon dans un peu d'huile. Déposer les paupiettes et les faire dorer.
Ajouter un verre d'eau et un peu de fond de veau en poudre. Couvrir pendant 30min.
Dans un wok légèrement huilé, faire revenir un oignon émincé. Ajouter le gingembre haché, puis le chou chinois émincé en tranches. Faire revenir pour que le chou réduise.
Ajouter 2CS soupe de chaque sauce soja, les carottes détaillées en grosses tagliatelles à l'économie, le poivron en fines lamelles. Bien remuer et laisser cuire quelques minutes (pas trop pour que les légumes restent croquants). Servir les paupiettes arrosées de jus et disposer les légumes à côté. Déguster.