



ESCALOPE PANÉE VÉGÉTARIENNE ET GRENAILLES AU PERSIL

Garnies de câpres et accompagnées d'une salade tomate-concombre



Grenailles



Concombre *



Tomate prune *



Tomate *



Oignon rouge



Persil frisé frais *



Gousse d'ail



Citron *



Escalope panée végétarienne *



Câpres *



Mayonnaise *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Dans votre box, découvrez en primeur une escalope panée végétarienne, préparée à partir de fèves séchées utilisées dans les cuisines du monde entier. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient, on les mange par exemple au petit déjeuner. Pleines de protéines et de fibres, les fèves sont une bonne source de fer et de vitamine B1, entre autres. Très nourrissantes, elles font un parfait substitut de viande.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette d'**escalope panée végétarienne et grenailles au persil** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles** et coupez les plus grosses en deux dans le sens de la longueur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 COUPER

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en fines demi-rondelles. Taillez les **tomates prunes** et les **tomates** en quartiers. Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Ciselez le **persil** et émincez ou écrasez l'**ail**. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant ½ cs de **jus de citron** par personne, l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez le **concombre**, les **tomates**, les **tomates prunes** et l'**oignon rouge**, puis mélangez bien ★.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les oignons crus, faites-les cuire avec l'ail et les grenailles à l'étape 5.



4 CUIRE LES ESCALOPES

Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les **escalopes** 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes. Réservez-les hors de la poêle.



5 CUIRE LES GRENAILLES

Dans la même poêle, faites chauffer le reste du beurre à feu moyen-vif. Faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes, puis ajoutez les **câpres** et la moitié du **persil**. Arrosez de 1 cc de **jus de citron** par personne. Ajoutez les **grenailles**, mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez les grenailles au persil, présentez l'**escalope** à côté et posez un **quartier de citron** par-dessus celle-ci. Ajoutez la **salade de tomate** et de **concombre** sur l'assiette et garnissez-la avec le reste du **persil**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¼	1½
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Escalope panée végétarienne (pc)	1	2	3	4	5	6
1) 3) *						
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g)	20	40	60	80	100	120
3) 10) 19) 22) *						

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3571 / 854	579 / 138
Lipides total (g)	54	9
Dont saturés (g)	16,1	2,6
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	13,3	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

