

## Escalopes à la crème

Mise en place et préparation: env. 25 min

### beurre à rôtir

#### 4 escalopes de veau

(p. ex. noix pâtissière, d'env. 150 g), coupées en deux

un peu de farine pour saupoudrer

½ c. à café de sel

poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 60°C, y glisser le plat, les assiettes et la saucière.



2. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle (voir encadré). Fariner les escalopes par portions et les saisir aussitôt à la poêle env. 1 ½ min sur chaque face. Si on les saupoudre trop tôt de farine, celle-ci commence à coller. Retirer les escalopes, saler, poivrer et réserver au four. Les escalopes peuvent alors patienter jusqu'à 30 min dans le four chaud. Eponger le fond de la poêle.

### Sauce à la crème

1 c. à café de beurre à rôtir

1 échalote, finement hachée

1 dl de vin blanc

1 c. à soupe de farine, délayée dans

2 dl de fond de veau du commerce ou de bouillon de viande

1 dl de crème

1 dl de crème, légèrement fouettée

quelques gouttes de jus de citron

sel, poivre, selon goût



1. Chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir l'échalote. Mouiller avec le vin, déglacer les sucs. Laisser réduire le vin jusqu'à 1 c. à soupe (voir encadré).



Servir avec: rösti ou spätzli.

Par personne: lipides 22g, protéines 34g, glucides 6g, 1507 kJ (360 kcal)

2. Remuer la farine délayée dans le fond de veau et ajouter en remuant au fouet, verser la crème, laisser bouillonner env. 10 min sur feu moyen, jusqu'à obtention d'une sauce veloutée. Filtrer, remettre dans la poêle. Incorporer la crème légèrement fouettée qui va rendre la sauce plus aérée.

3. Chauffer un court instant. Ajouter le jus de citron (voir encadré), rectifier l'assaisonnement.

**Présentation:** dresser les escalopes sur les assiettes chaudes, napper avec un peu de sauce. Présenter le reste en saucière.

**Suggestion:** pour alléger la sauce, utiliser la demi-crème à sauce spéciale qui supporte la cuisson. Car moins la crème est grasse, plus elle risque de trancher.

## Pour réussir une sauce à la crème

- Les sucs à déglacer se forment mieux dans les poêles en acier inox ou en fonte, ce qui rend la sauce plus aromatique. Les poêles antiadhésives donnent peu de sucs, mais permettent d'utiliser moins de beurre à rôtir.
- Bien faire réduire le vin car un excédent d'alcool et d'acidité risque de faire trancher la crème.
- Pour relever le goût des sauces à la crème, on peut ajouter un peu de jus de citron.