

## Paupiettes farcies à l'orange



Préparation et cuisson: env. 25 min  
Braisage: env. 50 min

**Préparatifs:** préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

**8 fines escalopes de bœuf**  
(d'env. 50 g)

1 c. à soupe **de moutarde gros grains**  
1 c. à café **de feuilles de thym**  
1/4 de c. à café **de sel, un peu de poivre**

**8 tranches de bœuf fumé**  
**2 oranges**, en quartiers

1 c. à café **d'huile**

**6 grosses carottes**, en morceaux

**6 dl de bouillon de viande**  
**dégraissé**

1 c. à café **de feuilles de thym**  
selon besoin **sel, poivre**

mélanger le tout, badigeonner les escalopes sur une face

en disposer une sur chaque escalope  
déposer 2 quartiers sur chaque escalope,  
rouler, fermer avec un cure-dents

chauffer fortement dans une poêle anti-adhésive, saisir les paupiettes, retirer, mettre dans la cocotte

saisir brièvement dans la même poêle,  
retirer, ajouter à la viande

ajouter, porter à ébullition, baisser le feu,  
braiser env. 50 min à couvert. Retourner de temps en temps la viande. Sortir la viande et les 3/4 des carottes, tenir au chaud. Réduire en purée le reste des carottes avec le liquide, reverser dans la poêle, porter à ébullition

ajouter

assaisonner, ajouter à nouveau la viande et les carottes

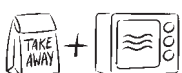
**Par personne:** lipides 6 g, protéines 27 g, hydrates de carbone 13 g, 907 kJ (217 kcal)

► **Compléter avec (par personne):**

- pâtes (45 g, crues) et
- légumes à l'étouffée (150 g) et
- salade à feuilles (50 g) ou salade de légumes (150 g) avec 2 c. à soupe de sauce à salade (p. 2).

## IDÉE - SAUCE

- Si des légumes sont braisés avec la viande, sortir cette dernière et une partie des légumes. Réduire en fine purée le restant des légumes avec le jus de cuisson. Ainsi, même sans crème, la sauce devient plus épaisse.



= convient pour emporter et réchauffer  
(p. ex. dans le micro-ondes)

## Sauces à salade et vinaigrettes légères



Préparation: env. 10 min  
Pour env. 5 dl

### Sauce légère au séré

1 dl de vinaigre de vin blanc  
1 dl de bouillon dégraissé, froid  
½ dl d'huile de tournesol ou de colza  
250 g de séré maigre  
2 c. à soupe de moutarde  
1 c. à café de sucre  
½ c. à café d'aneth séché

sel, poivre

bien mélanger le tout dans un gobelet gradué

assaisonner, mettre au frais dans une bouteille bien fermée

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 10 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 4 g, 585 kJ (138 kcal)

**Conservation:** au réfrigérateur, env. 2 semaines.

**Remarque:** ajouter fines herbes fraîches, ail et oignon juste avant de servir la salade.



### Sauce à salade balsamico

Préparation: env. 10 min. Pour env. 6 dl

Piler finement dans un mortier 2½ dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de vinaigre balsamique, 1 dl d'huile d'olive, 3 cs de ketchup, 1 cs de moutarde gros grains et 1 cs de basilic séché; bien mélanger dans un gobelet gradué. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

**Suggestion:** juste avant de servir, mélanger à la salade un peu d'ail, finement haché, et quelques feuilles de basilic, ciselées.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 17 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 7 g, 783 kJ (187 kcal)

### Sauce à salade gingembre et piment

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 1½ dl de vinaigre de vin de riz, 1 dl d'huile de tournesol, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja, 2 cs de gingembre, finement râpé, 1 piment rouge, épépiné, finement haché, et 1 cs de moutarde gros grains. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 20 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 9 g, 930 kJ (222 kcal)

### Sauce à salade coco

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de lait de coco, 2 cs de jus de limette, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja claire (light) et 1 cs de pâte de curry verte. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 8 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 12 g, 513 kJ (123 kcal)

### Vinaigrette aux herbes

Préparation: env. 10 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1 cc de moutarde douce avec 1½ cs de vinaigre de vin blanc, 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 3 cs de fines herbes (p. ex. persil plat, estragon, ciboulette), ciselées, et ½ petit oignon, finement haché, assaisonner de sel et poivre selon besoin.

**Suggestion:** ajouter 1 cs de câpres, égouttées, finement hachées.

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 0 g, 125 kJ (30 kcal)

### Vinaigrette aux légumes

Préparation: env. 15 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1½ cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 1 cs de persil, finement haché, et 40 g de légumes (p. ex. betterave, céleri, courgette), en petits dés.

#### Suggestions

- Ajouter ½ tomate, épépinée, en petits dés.
- Utiliser 1 sachet de Brunoise classic (env. 70 g).

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 1 g, 136 kJ (32 kcal)

#### Remarques

- Les sauces à salade se conservent env. 2 semaines au réfrigérateur.
- Les quantités des vinaigrettes sont prévues pour une salade pour 4 personnes. Les vinaigrettes ne se conservent pas, car elles contiennent des fines herbes, des légumes ou des oignons.



= convient pour emporter