

Betty Bossi

MISE EN PLACE



A) Involtini sur tomates

- 500g de tomates**, en tranches
- ½ c. c. de sel, un peu de poivre**
- ½ c. s. d'huile d'olive**
- 12 tranches de jambon cru**
- 12 feuilles de sauge**
- 12 escalopes de veau** (p. ex. noix, d'env. 50g), aplaties
- ¼ de c. c. de sel, un peu de poivre**

Répartir les tomates dans le plat, saler, poivrer, arroser d'huile. Etaler le jambon cru, poser une feuille de sauge sur chaque tranche. Saler et poivrer la viande, poser sur le jambon cru, rouler serré, fixer avec un cure-dent. Réserver les involtini à couvert.

Par personne: 265 kcal, lip 9g, glu 4g, pro 43g



B) Risotto

- 250g de riz à risotto** (arborio)
- 1 oignon**, finement haché
- 1 gousse d'ail**, pressée
- 1 feuille de laurier**
- 6dl de bouillon de légumes**, très chaud
- 60g de parmesan râpé**
- 3 c. s. de vin blanc**
- 1 c. s. de beurre**
- sel, poivre**, selon goût

Mélanger le riz et tous les ingrédients jusqu'au laurier compris dans le plat. Verser le bouillon dessus juste avant la cuisson, poser le couvercle.

Par personne: 312 kcal, lip 7g, glu 51g, pro 10g



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220° C.

Cuisson au four: env. 25 min

1 Poser le grand plat et le plat moyen sur une plaque à four, glisser dans la moitié inférieure du four préchauffé.

2 Après 15 min disposer les involtini sur les tomates, poursuivre la cuisson.

3 Après env. 10 min sortir tous les plats du four. Incorporer le fromage, le vin et le beurre au risotto, saler, poivrer.