

Casse-croûte à l'escalope

7^e jour / 3^e semaine / Repas de midi

Mise en place et préparation:
env. 20 min
Pour 2 personnes

3 c. s. de séré maigre

**1 c. s. de moutarde
à l'ancienne**

½ c. c. de sambal oelek

120g de baguette,
partagée dans la largeur
et dans la longueur

1 c. s. d'huile d'olive

4 escalopes de veau
(p. ex. faux-filet,
d'env. 60g)

¼ de c. c. de sel

50g de cresson

250g de tomates cerises,
coupées en deux

150g de poivrons snacks,
en lanières

1. Mélanger séré, moutarde et sambal oelek, en tartiner les morceaux de baguette.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saisir les escalopes env. 1 min sur chaque face, saler, déposer avec le cresson sur les morceaux de baguette. Servir les tomates et les poivrons à part.

Par personne: 438kcal, lip 10g, glu 44g, pro 36g

438
kcal



-  rassasiant avec protéines
-  rassasiant avec glucides
-  équilibré et rassasiant
-  déclic vitamines
-  recettes végétariennes
-  Conseils et informations pour une alimentation saine

Sauf autre indication,
la recette est prévue pour
2 personnes