



Escalope de veau à l'italienne



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande
+ 1 portion de fromage (30 g)
- 4 escalopes de veau
- 500 g de tomates pelées,
épépinées et coupées en dés
- 1 oignon émincé
- 1 bouquet garni
- 4 tranches de gruyère (30 g
chacune)
- sel, poivre



Préparation

- Hacher l'oignon et l'ail. Sans ajouter de matières grasses, les mettre dans une poêle chaude à revêtement anti-adhésif avec les tomates et le bouquet garni.
- Remuer régulièrement avec une cuillère en bois. Saler, poivrer. Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que le jus soit réduit.
- Réserver dans une assiette.
- Puis dans la même poêle chaude, faire cuire les escalopes de veau sans ajout de matières grasses. Saler, poivrer.
- Préchauffer le four. Mettre les escalopes cuites dans un plat à four en les recouvrant de la sauce tomate, puis de tranches fines de gruyère.
- Faire gratiner au four.

