

ESCALOPES DE VEAU À LA CRÈME

Retrouvez toutes mes recettes sur : <http://cuistophe.free.fr>

 **Préparation** : 0h55


 **Cuisson** : 0h08

 **Catégorie** : Plats à base de viandes

Type : Viandes blanches sautées, sauce blanche par déglacage

Difficulté : ★★☆☆☆

 **Visitée** : 357 fois

 **Suggestions d'accompagnement** : Pâtes au beurre (tagliatelles, penne)

Petits pois (à la française, paysanne)

 **Coût pour 8 couverts** : 35,24 €

Coût par couvert : 4,41 €


Valeurs nutritives pour 1 couvert :	Calories 614	Protéines 42.65 g	Glucides 12.51 g	Sucre 2.54 g	Lipides 41.93 g	Gras saturés 26.74 g	Sel 2.74 g	Fibres 1.05 g
--	-----------------	----------------------	---------------------	-----------------	--------------------	-------------------------	---------------	------------------



FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

[Matériel nécessaire \(cliquez dessus pour voir la photo\)](#)
[Lexique culinaires \(cliquez dessus pour voir les explications\)](#)

Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT	
1 Poste de travail	5'						Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel
2 Préparation	10'	Noix de veau ou Escalopes de veau (8 x 0,150 kg)	kg	1,200	25,00	30,00	<p>Eliminer la peau grasseuse et les aponévroses qui recouvrent la noix de veau sur les deux côtés</p> <p>Détailler perpendiculairement aux fibres de la viande des tranches de 150 grammes environ</p> <p>Régulariser l'épaisseur des escalopes avec une batte à côtelette entre deux feuilles de papier plastifié</p> <p>Réserver les escalopes en enceinte réfrigérée</p>
3 Champignons	10'	Champignons de Paris Beurre Sel fin	kg kg	0,300 0,040 PM	5,00 6,00 0,55	1,50 0,24 0,01	<p>Eplucher, laver et émincer les champignons</p> <p>Dans une poêle, chauffer le beurre</p> <p>Une fois blond, verser les champignons et attendre quelques secondes avant de les sauter (Opérer par petite quantité)</p> <p>Sauter les champignons dès qu'ils colorent</p> <p>Saler et réserver au chaud</p>
4 Cuisson	15'	Sel fin Poivre blanc Farine type 55 Beurre	kg kg kg	PM PM 0,080 0,080	35,00 0,60 6,00	0,03 0,04 0,48	<p>Dans une plaque saler, poivrer et fariner les escalopes, tapoter pour enlever le surplus de farine</p> <p>Dans un sautoir les sauter doucement avec le beurre</p> <p>Colorer légèrement, les retourner pour cuire l'autre face</p> <p>Suivant l'épaisseur terminer à feu doux la cuisson</p> <p>Débarrasser les escalopes sur une plaque munie d'une petite grille</p> <p>Réserver au chaud</p>
5 Sauce	10'	Fond brun de veau non lié Porto Crème épaisse Beurre	l l l kg	0,40 0,10 0,50 0,040	1,00 8,00 3,00 6,00	0,40 0,80 1,50 0,24	<p>Dans une russe chauffer le fond brun de veau et réduire afin de le lier</p> <p>Dégraisser le sautoir</p> <p>Déglacer avec le porto et le laisser réduire</p> <p>Ajouter le fond brun de veau lié et la crème</p> <p>Réduire la sauce à nouveau jusqu'à la consistance désirée</p> <p>Vérifier l'assaisonnement, ensuite passer la sauce au chinois étamine sur les champignons</p> <p>Laisser mijoter doucement durant 2 minutes</p> <p>Monter au beurre la sauce hors du feu en effectuant un mouvement circulaire avec le sautoir</p>
6 Dressage	5'						<p>Napper le fond du plat avec la sauce et les champignons</p> <p>Déposer les escalopes</p>