

Fricandeaux aux olives

Ingrédients

Pour 4 personnes

cure-dents

8 fines escalopes de veau (noix, par ex.), env. 400 g

poivre

50 g d'olives, dénoyautées

beurre à rôtir ou crème à rôtir

1 poignée d'herbes aromatiques (origan, sauge, thym, par ex.)

2 cs de farine

1 dl de vin rouge ou de bouillon

2 dl de bouillon

2-3 cs de crème

sel

poivre

herbes pour décorer



Préparation

préparation: env. 30 min

1. Poivrer les escalopes des deux côtés, garnir d'olives, rouler. Fixer à l'aide de cure-dents.
2. Saisir uniformément dans le beurre à rôtir. Sortir de la poêle, réserver au chaud.
3. Dans la même poêle, dorer les herbes et la farine. Mouiller avec le vin rouge et/ou le bouillon. Porter à ébullition, réduire légèrement la sauce.
4. Remettre les fricandeaux dans la poêle. Incorporer la crème à la sauce, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Oter les herbes.
5. Dresser sur des assiettes et décorer avec des herbes.

Servir avec des carottes vapeur.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 194 kcal; protéines: 22 g; lipides: 8 g; glucides: 5 g.