

Rosettes de Veau du Québec au fromage et aux épinards



Pour : 4 portions **Préparation :** 15 minutes **Cuisson :** 10 minutes

Ingrédients :

- 4 escalopes de Veau du Québec
- Un peu d'amour
- 200 g (3/4 tasse) de fromage à tartiner Le Grand Duc Roulé (aux herbes ou au poivre ou aux légumes) chambré (non fondant à la cuisson)*
- 200 g (1/2 sac) d'épinards lavés et équeutés
- Beurre en quantité suffisante
- 300 ml (1 1/4 tasse) de sauce demi-glace
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Étendre les escalopes de veau sur une surface de travail, de façon à ce que les rebords se chevauchent.
2. Recouvrir les escalopes d'une mince couche de fromage et de 4 rangs d'épinards.
3. Rouler les escalopes en s'assurant que le tout reste bien en place. On peut s'aider d'un tapis à sushi ou d'une pellicule plastique. Ficeler en commençant par le centre, à corde arrêtée, de façon à former un cylindre.
4. Trancher la pièce de viande entre les cordes afin d'obtenir des rosettes. Pour plus de facilité, vous pouvez, si désiré, faire figer la pièce de viande au congélateur pendant 5 minutes.
5. Dans un poêlon, chauffer le beurre à feu vif et cuire les rosettes. (Dès l'apparition des sucs de viande, retourner la rosette et faire de même de l'autre côté puis retirer. Ainsi, la cuisson sera rosée.)
6. Déglacer le poêlon avec la sauce demi-glace et assaisonner de sel et de poivre. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Passer la sauce à l'étamine ou une passoire avant de servir.
7. Retirer les cordes des rosettes, napper le fond de l'assiette avec la sauce et servir avec des linguines aux légumes sautés.



Le fromage peut être remplacé par un fromage suisse ou emmental. On peut bien entendu faire des roulades avec ce qu'on aime... asperges et fromage de chèvre, mangues et champignons, etc...

*** On peut également saisir au poêlon et cuire le tout au four 5 à 8 minutes à 375°F. selon la grosseur des roulades**

Informations nutritionnelles (par portion)
Calories 370 cal, Protéines 27 g, Glucides 8 g, Lipides 25 g