

Paupiettes de veau

Plaisir du dimanche

Ingrédients pour deux paupiettes

- 2 escalopes de veau
- 60g de chair à saucisse
- 6 champignons de Paris
- 1 jaune d'œuf
- 20cl de lait
- 1 tranche de pain de mie
- 1 gousse d'ail pour la garniture et 1 gousse pour la cuisson
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Fond de veau (la quantité nécessaire sera indiqué sur le paquet)
- 30cl d'eau (pour diluer le fond de veau) ou 50cl d'eau si vous ne mettez pas de vin
- 12cl de vin blanc plutôt sec
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Épices : sel, poivre, ciboulette, persil, marjolaine, origan, thym, laurier...
- Optionnel : 2 tranches fines de lard pour mettre autour de la paupiette, 4 noisettes

Préparation 30 minutes / Cuisson 20 - 30 minutes

Faire la farce

- Dans un bol verser le lait, ajouter le pain et laisser tremper pendant 10 minutes
- Éplucher et couper en deux la gousse d'ail, enlever le germe et couper là en petits dés
- Couper grossièrement les noisettes
- Laver et trancher les pieds des champignons puis les couper en tout petit dés
- Égoutter et émietter le pain
- Dans un récipient mélanger la chair à saucisse, les champignons, les épices, la première gousse d'ail, les noisettes, le pain et le jaune d'œuf
- Étaler l'escalope sur votre plan de travail
- Recouvrir l'escalope d'un film alimentaire et l'écraser finement avec une casserole ou un rouleau à pâtisserie
- Ôter le film alimentaire
- Mettre la farce au milieu de l'escalope

Former la paupiette

- Rouler fermement l'escalope sur elle-même en commençant par l'extrémité la plus proche de vous
- Pour que la farce reste en place penser à la ramener avec vos doigts vers l'intérieur
- Retourner la paupiette et fermer les deux extrémités en rabattant chaque côté (comme lors de la confection d'un paquet cadeau)

Ficeler la paupiette

- Prendre une ficelle d'environ 30cm, la placer au centre sous la paupiette (vous devez avoir la même longueur de fil de chaque côté) et faire un nœud
- Puis faire partir les fils à gauche et à droite (dans le sens de la largeur), retourner la paupiette et faire un double nœud au centre sous la paupiette et couper l'excès de ficelle. Il existe des vidéos sur youtube.
- Recommencer l'opération pour former toutes les paupiettes

Cuisson des paupiettes

- Dans une petite casserole mettre 30cl d'eau et le fond de veau à chauffer sur feu doux
- Éplucher et couper en deux la deuxième gousse d'ail, enlever le germe et couper là en petits dés
- Faire chauffer l'huile 2 minutes dans une sauteuse ou une cocotte avec l'ail et les épices tout en remuant
- Lorsque l'huile est bien chaude mettre les paupiettes et les faire dorer quelques minutes sur toutes les faces
- Une fois que toutes les faces sont colorées, ajouter le fond de veau et le vin blanc
- Ajouter la moutarde et le vinaigre balsamique, mélanger

- Couvrir et laisser mijoter 20-30 minutes en mélangeant de temps en temps
- Déguster

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner cette paupiette le midi avec un féculent de votre choix et le soir d'un légume et de pain complet
- Pour votre féculent et vos légumes favoriser des recettes pas trop grasses pour équilibrer votre plat

Diétodélites