



Cuisson:
20 min



Prépa:
25 min



4 p.



Roulade de veau

vapeur de butternut

4 fines tranches de sauté de veau (90gr chacune)

Persil

Poudre d'amandes

Une poignée de raisins secs

300gr de butternut

80gr de graines de tournesol trempées

70gr d'olives noires dénoyautées

6 tomates séchées

1 gousse d'ail

Eau de source

300gr de pdt purée

Huile d'olive VPPF

Muscade, sel, poivre

1. Mixez finement au blender le persil lavé, les amandes et les raisins secs. Rajoutez un peu d'eau pour faciliter le travail afin d'obtenir un pesto pas trop liquide.
2. Lavez le butternut, coupez-le en dés d'1 cm de côté (en laissant la peau) et cuisez-le à la vapeur. Mixez les olives noires, les graines de tournesol et les tomates séchées. Rajoutez éventuellement une gousse d'ail.
3. Épluchez les pommes de terre, coupez-les grossièrement et cuisez-les à la vapeur, écrasez-les ensuite avec un peu d'eau de source, sel, poivre, noix de muscade râpée et de l'huile d'olive.
4. Tartinez les tranches de veau avec le pesto de persil, roulez-les et déposez-les dans un plat allant au four en les couvrant de papier sulfurisé (pas de papier aluminium). Faites cuire au four préchauffé à 85° pendant 20 minutes.
5. Dressez les assiettes préalablement chauffées avec un emporte-pièce de purée, une grosse cuiller de butternut et posez la tranche de veau par dessus. Versez la sauce aux olives sur l'écrasée de pommes de terre et dégustez.

Variantes

Remplacez le persil par du cerfeuil, les amandes par des noix de cajou et les raisins secs par du citron confit salé.

Nutri

Cuisiner des produits bios permet de ne pas peler les ingrédients et facilite donc la préparation des recettes

