

Escalopes de bœuf farcies, avec duo d'asperges et mayonnaise à l'ail des ours

Pour 4 personnes

Escalopes

600 g	d'escalope de bœuf (Natura-Beef)
2 cs	d'huile
	fleur de sel
	moutarde
	poivre du moulin

Aplatir les escalopes, les saler, les poivrer et les enduire de moutarde des deux côtés.

Farce

1 pot	de crème acidulée
1 botte	d'oignons nouveaux
250 g	de champignons de Paris
2 cs	de parmesan râpé
	sel, poivre

Verser la crème acidulée dans un saladier. Parer les champignons, les émincer et les faire revenir à la poêle avec les oignons nouveaux finement hachés. Laisser refroidir, verser dans le saladier avec le parmesan et bien mélanger. Saler et poivrer. Tartiner un côté de chaque escalope avec la farce. Plier les escalopes en deux et fixer avec des cure-dents. Saisir des deux côtés dans la poêle avec un peu d'huile, déposer dans un plat et cuire 20 minutes dans le four préchauffé à 180° C.

Asperges

Une grande casserole remplie au ¼ d'eau	
400 g	d'asperges blanches
400 g	d'asperges vertes
1 cs	de sel
1 cs	de sucre
50 g	de beurre

Parer les asperges. Porter l'eau à ébullition, ajouter le sel, le sucre et le beurre. Cuire les asperges à couvert à petit feu en veillant à ce qu'elles restent croquantes.

Mayonnaise à l'ail des ours

1	jaune d'œuf frais
	huile de colza ou de tournesol
	sel aux fines herbes
	poivre
1 poignée	d'ail des ours
un peu	de jus de citron

Mettre le jaune d'œuf dans un bol, faire monter la mayonnaise au fouet ou au mixeur en versant l'huile petit à petit jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Assaisonner, ajouter un peu de jus de citron, ajouter l'ail des ours finement haché et mélanger. **Suggestion** : accompagner avec des pommes vapeur.



Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

