

Saltimbocca de veau

Pour quatre personnes

400 g de quasi de veau

1 courgette

2 artichauts marinés coupés en lamelles

4 tranches fines de fenouil bulbe cru

1 poivron rouge

4 lamelles d'aubergines marinées

12 feuilles de sauge

5 cl d'huile d'olive

Tranchez le quasi de veau en 16 petites escalopes. Taillez les courgettes en lamelles fines et arrosez-les d'huile d'olive. Coupez le poivron en quartier, épluchez-les avec un économiseur puis faites-les légèrement sauter à la poêle pour les faire ramollir un peu. Déposez les tranches de quasi de veau sur le plan de travail, assaisonnez-les légèrement de sel et de poivre, déposez un morceau de légume sur une petite escalope de veau, une feuille de sauge puis fixez le tout avec un bâtonnet de bois ou une tige de romarin effeuillée. Faites colorer ces brochettes à la poêle avec un filet d'huile d'olive, sur une plaque en fonte, à la plancha ou au barbecue, 30 secondes de chaque côté.

Astuces :

Les légumes marinés proposés dans les épiceries italiennes se prêtent parfaitement à cette recette et permettent de gagner du temps.

Vous pouvez tailler vos légumes en tranches, les faire saisir sur une plaque en fonte ou à la poêle puis les réserver dans une marinade maison. Mélangez 10 cl d'huile d'olive avec le jus d'un citron jaune. Assaisonnez avec 2 pincées de muscade, 2 pincées de gingembre en poudre, une pincée de coriandre en grains, du poivre et du sel.

