



Paupiettes de veau au thon et au fromage fondu

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

4 escalopes de veau fines et larges de 120 g chacune

1 boîte de 250 g de thon au naturel

4 portions de fromage fondu

1c. à soupe d'herbes de Provence

6 c. à soupe d'huile d'olive

5 cl de vin blanc

Sel et poivre.

Ficelle à rôtir

Préchauffer le four à 160° C (Th. 5-6). Couper les escalopes en 2. Mélanger le thon avec le fromage fondu et les herbes de Provence. Découper 16 morceaux de ficelle d'environ 15 cm de long. Disposer 2 morceaux de ficelle en croix sur le plan de travail et les recouvrir d'une 1/2 escalope. Saler et poivrer la viande puis la garnir en son centre d'une grosse cuillère de thon au fromage fondu. Rabattre les côtés et les attacher avec la ficelle. Confectionner ainsi 8 paupiettes puis les disposer dans un grand plat allant au four, les arroser avec l'huile et le vin, les saler et les poivrer puis les cuire 45

minutes au four en les arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson. Servir les paupiettes bien chaudes, nappées du jus de cuisson et accompagnées d'un riz blanc ou d'une purée de pommes de terre.

Suggestion :

Pour accélérer la préparation : préparer les paupiettes la veille et les conserver au réfrigérateur.

Pour être plus festif : farcir les paupiettes avec du foie gras en boîte.

Variante : remplacer le thon par des sardines à l'huile écrasées avec le fromage fondu.

Conseil du sommelier* :

Un vin rouge de Savoie.

* L'abus d'alcool nuit à la santé, à consommer avec modération.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

