

Émincé au curry

Préparation et cuisson: env. 25 min

600 g d'émincé de poulet

beurre à rôtir

½ c. à café de sel, un peu de poivre

1 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de curry

2 dl de bouillon de poule

2 dl de lait

½ c. à café de sel, un peu de poivre

chauffer fortement dans une poêle, saisir le poulet par portions (en 3 portions) env. 2 min, sortir de la poêle

assaisonner le poulet, couvrir et réserver
chauffer dans une casserole en inox

ajouter, étuver env. 1 min en remuant

verser en une fois, porter à ébullition en remuant au fouet, baisser le feu

assaisonner, remettre le poulet en sauce, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 10 min à feu doux et à couvert

Par personne: lipides 22 g, protéines 33 g, hydrates de carbone 11 g, 1543 kJ (369 kcal)

Variante: Riz casimir

Préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.
Saisir et assaisonner l'émincé comme ci-dessus, réserver. Essuyer la poêle, chauffer 1 c. à soupe de beurre. Faire revenir par portions env. 5 min à feu moyen 1 mini-ananas, pelé, en tranches, et 100 g de bigarreaux en conserve, égouttés, retirer, tenir au chaud. Dorer 2 bananes, partagées en long et en large, dans du beurre chaud, tenir au chaud. Finir la préparation de l'émincé comme ci-dessus, dresser avec les fruits sur les assiettes préchauffées, parsemer de 2 c. à soupe d'amandes effilées, grillées.

Idéal avec: du riz.

Les recettes conviennent aussi pour: veau, porc et dinde.

Le rôtissage à la poêle de l'émincé convient aussi pour: émincé de bœuf, de veau, de porc, de gibier et de volaille.

Remarque: acheter la viande d'une pièce et couper l'émincé à la main, la viande rend moins d'eau au rôtissage (faire évent. couper par le boucher).



1

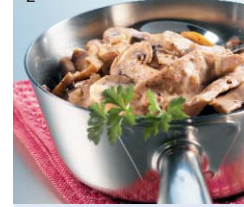


Émincé à la zurichoise

Chauffer 1 cs de beurre.
Faire revenir env. 2 min
½ oignon, haché, et 200 g de ch. de Paris, en lamelles.
Ajouter 1 dl de vin blanc, faire réduire de moitié.
Ajouter 1 dl de bouillon

de viande et 1,8 dl de demi-crème à sauce, porter à ébullition en remuant, baisser le feu, cuire env. 3 min à feu doux ...

2



... Saupoudrer 600 g d'émincé de veau (p. ex. faux filet, noix pâtissière) d'une cs de farine, rôtir par portions (3 portions) et assaisonner. Mettre la viande dans la sauce, mélanger, chauffer un instant. Assaisonner de sel et de poivre selon besoin, servir sans attendre.

Suggestion: parsemer 2 c. à soupe de persil, finement haché.

La recette convient aussi pour: émincé de poulet et de dinde, rôtir env. 4 min.

Temps de rôtissage à la poêle

Morceaux	rôtir
Bœuf	
Emincé à la minute	env. 2 min
Entrecôte (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2½ min (à point)
Escalope minute (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min (à point)
Filet mignon (d'env. 70 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min (à point)
Rumsteck (steak, d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de côte couverte (d'env. 200 g, env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de filet (d'env. 200 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
T-bone-steak (d'env. 250 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Tournedos (d'env. 100 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
Veau	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Emincé à la minute	env. 2 min
Emincé de foie	env. 1 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1 min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 4 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Tranche de foie (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min
Porc	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 7 min
Emincé	env. 5 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1½ min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 5 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Agneau	
Chop (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Côtelette (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Filet (d'env. 200 g)	chaque face env. 4 min
Filet mignons (d'env. 80 g)	toutes faces env. 4 min
Quasi (d'env. 200 g)	toutes faces env. 12 min
Steak de gigot (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Gibier	
Emincé	env. 2 min
Entrecôte de cerf (d'env. 200 g)	chaque face env. 2½ min
Escalope de chevreuil/cerf (d'env. 50 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1 min
Filet de selle de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 2 cm)	toutes faces env. 5 min
Médaille de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 2½ min
Volaille	
Aile de poulet	chaque face env. 7 min
Blanc de poulet (d'env. 180 g)	chaque face env. 6 min
Cuisse de poulet (d'env. 250 g)	chaque face env. 12 min
Emincé de dinde	env. 4 min
Emincé de poulet	env. 4 min
Escalope de dinde (d'env. 80 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 3 min
Magret de canard (d'env. 200 g, sans graisse)	chaque face env. 4 min
Magret de canard (d'env. 200 g, avec graisse)	env. 10 min (côté graisse 8 min/côté viande 2 min)
Divers	
Brochettes (dés d'env. 3 cm)	toutes faces env. 6 min
Cordon bleu	chaque face env. 4 min
Escalope panée	chaque face env. 2 min
Piccata milanese	chaque face env. 1½ min
Saltimbocca	côté jambon env. 30 sec côté viande env. 2 min
Saucisses à rôtir de porc	chaque face env. 8 min
Saucisses à rôtir de veau	chaque face env. 5 min
Steak haché	chaque face env. 5 min

Remarque: les temps de cuisson donnés sont des valeurs indicatives. Ils peuvent varier selon la chaleur et l'épaisseur des pièces.