

*Veau*

# Quasi de veau sauce au thon, roquette et parmesan



**20 min**   **5 min**   **15 min**   **0**   **672**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le quasi de veau

600 g **Quasi de veau**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour la sauce au thon

100 g **Thon au naturel**  
 200 g **Mayonnaise**  
 10 cl **Vin blanc**  
 20 g **Câpres**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**  
 100 g **Parmesan**  
 12 **Tomates séchées**  
 20 g **Câpres**  
 200 g **Roquette**  
 4 trait **Huile d'olive**

## Étape 1

### Cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen.
- 2 Saler et poivrer le quasi de veau sur toutes les faces. Appuyer sur la viande avec les doigts pour faire pénétrer le sel et le poivre.
- 3 Verser de l'huile d'olive dans la poêle et déposer le quasi de veau.
- 4 Lorsque la viande est colorée d'un côté, la retourner avec une pince. La viande doit être colorée sur toutes les faces.
- 5 Ajouter de l'huile d'olive et retourner la viande régulièrement.
- 6 Ajouter à nouveau de l'huile pour que la viande ne dessèche pas, puis la débarrasser sur une assiette. Laisser refroidir.

## Étape 2

### Préparation de la sauce au thon

- 1 Emietter le thon au dessus du bol du blender.

- 2 Ajouter les câpres, la mayonnaise, le vin blanc et mixer le tout.
- 3 Vérifier la consistance et ajouter du vin blanc si la sauce n'est pas assez liquide. Mixer de nouveau.
- 4 Débarrasser la sauce dans un bol à l'aide d'une maryse.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Faire rouler le citron sous la paume de la main et le couper en deux avec un couteau d'office.
- 2 Presser le citron au dessus d'un bol.
- 3 Verser un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel. Mélanger avec une cuillère à café.
- 4 Avec un couteau éminceur, couper des tranches de veau de 3 mm d'épaisseur.
- 5 Assaisonner la roquette avec la sauce à l'huile et au citron, saler et mélanger.
- 6 Couper des copeaux de parmesan avec un éplucheur.
- 7 Déposer de la roquette sur une assiette de dressage déposer quelques tranches de veau sur la salade.
- 8 Ajouter quelques copeaux de parmesan, des tomates séchées et quelques câpres. Saler.
- 9 Verser la sauce dans une verrine et la déposer sur l'assiette. Verser un filet d'huile sur le plat puis servir.