



*Veau*

# Roulades de veau en brochettes



**1h30** **20 min** **10 min** **1h** **363**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Dans un plat creux, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron.
- 2 Peler la gousse d'ail puis la hacher finement. L'ajouter dans le plat.
- 3 Ajouter les tomates séchées, sans les couper, puis les branches de romarin. Poivrer généreusement.
- 4 Déposer les escalopes de veau dans le plat. Bien les enrober de marinade.
- 5 Couvrir avec un film et placer au réfrigérateur pendant une heure.
- 6 Retourner régulièrement les escalopes et répartir la marinade.

## Étape 2

Préparation et montage des roulades de veau.

- 1 Egoutter les escalopes de veau et étaler un peu de tapenade avec une cuillère.
- 2 La tapenade étant déjà salée, il est inutile d'ajouter du sel sur la viande.
- 3 Avec un couteau, détailler la viande en larges bandes et

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la marinade

5 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Jus de citron**  
4 **Tomates séchées**  
2 branche(s) **Romarin**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les roulades

4 **Escalope(s) de veau**  
0.5 **Poivron(s)**  
2 c. à soupe **Tapenade**

### Ingrédients pour la garniture

4 **Tomate(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
0.5 branche(s) **Romarin**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

les rouler sur elles-mêmes. Réserver.

- 4 Couper les tomates séchées en deux. Laver et sécher le poivron. Le détailler en quartiers.
- 5 Enfiler sur chaque pic à brochette des morceaux d'escalopes roulées en intercalant des morceaux de tomates séchées et des poivrons.
- 6 Poivrer les brochettes sur les deux faces.
- 7 Pour renforcer le goût du romarin, l'effeuiller et le glisser dans chaque lanière d'escalope roulée.

### **Étape 3**

#### Cuisson des roulades et des tomates en accompagnement

- 1 Laver et sécher les tomates. Les détailler en rondelles assez larges. Saler et poivrer.
- 2 Faire chauffer la plancha. Saisir les rondelles de tomate avec l'huile d'olive et le romarin effeuillé. Réserver.
- 3 Faire cuire à la plancha les roulades de veau en les arrosant de marinade. Servir de suite.