



*Veau*

# Paupiettes de tomates à la mozzarella



**35 min** 15 min 20 min **0** **456**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation de la purée de tomates

- 1 Laver et sécher les tomates. Les couper en quartiers et retirer les graines. Détailler les quartiers en petits cubes.
- 2 Peler la gousse d'ail et l'émincer finement.
- 3 Dans une casserole, avec un filet d'huile d'olive, faire revenir les tomates et l'ail. Saler et poivrer.
- 4 Réduire le feu et faire mijoter à découvert jusqu'à ce l'eau des tomates soit évaporée. Réserver.
- 5 Il est nécessaire de faire évaporer l'eau des tomates afin que le jus ne s'écoule pas des paupiettes à la cuisson.

4 **Escalope(s) de veau**  
4 **Tomate(s)**  
1 **Mozzarella**  
2 c. à soupe **Parmesan**  
1 c. à soupe **Amande(s) en poudre**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1.5 c. à soupe **Chapelure**  
4 feuille(s) **Basilic**  
4 feuille(s) **Roquette**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 2

Préparation de la mozzarella, le parmesan et la chapelure d'amandes

- 1 Couper la mozzarella en lamelles assez épaisses. Saler et poivrer.
- 2 Ciseler le basilic et la roquette. Les ajouter à la mozzarella et mélanger du bout des doigts. Réserver.
- 3 Râper le parmesan. Réserver dans un bol.
- 4 Mélanger dans un bol la chapelure et la poudre

d'amande. Réserver.

### Étape 3

#### Montage et cuisson des paupiettes

- 1 Disposer les escalopes à plat. Disposer une cuillère à soupe de purée de tomate sur le premier tiers des escalopes.
- 2 Répartir la mozzarella. Parsemer de quelques pincées de parmesan. Verser quelques gouttes d'huile d'olive. Saler et poivrer légèrement la viande.
- 3 Rouler les escalopes afin d'enfermer la garniture.
- 4 Fermer les paupiettes avec des les pics à cocktail. Poivrer et saler légèrement.
- 5 Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle. Saisir les paupiettes afin qu'elles soient légèrement dorées. Parsemer de chapelure d'amande sur les deux faces.
- 6 Baisser le feu et laisser cuire doucement pendant 10 minutes. Servir de suite.
- 7 Si l'intérieur des paupiettes a du mal à cuire, poser un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes.