



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Ma devise : Vite, beau et bon !*



Escalopes de veau à la parmigiana

Le temps n'est pas au beau fixe, la grisaille nous plombe le moral, alors je vous emmène en Italie avec une recette qui mettra un peu de soleil dans votre assiette. Vous pouvez également préparer cette recette avec des escalopes de dinde.



INGREDIENTS : 2 personnes

2 escalopes de veau très fines
1 aubergine
500 ml de coulis de tomates
1 boule de mozzarella de bufflonne
Huile d'olive
2 gousses d'ail finement hachées
2 càs de basilic haché
Sel, poivre

PREPARATION :

Faire revenir légèrement les gousses d'ail hachées dans un peu d'huile d'olives, ajouter le coulis de tomates et laisser cuire à feu doux à découvert pendant une demi-heure.

Eplucher l'aubergine et la découper en fines tranches dans le sens de la longueur. Les badigeonner légèrement d'huile d'olive avec un pinceau et les faire griller dans une poêle antiadhésive. Cette façon de faire réduit la quantité d'huile absorbée par l'aubergine.

Les déposer sur un essuie-tout, réserver.

Cuire rapidement les escalopes dans de l'huile d'olive : 2 minutes de chaque côté suffit si elles sont très fines.

Dans un plat allant au four, déposer une couche de sauce tomates. Sur cette sauce, déposer les escalopes, les recouvrir de 2 tranches d'aubergines (les faire chevaucher pour qu'elles ne dépassent pas la viande), répartir les tranches de mozzarella.

Passer sous le grill pendant quelques instants pour faire gratiner.
Servir avec des pâtes, le reste de sauce et un peu de parmesan.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Ma devise : Vite, beau et bon !*



ASTUCE :

Cette recette peut être préparée à l'avance, il suffira de passer le plat au four avant de servir.

Cette recette peut également convenir pour un régime à IG bas.