

PICCATAS DE VEAU AU FENOUIL

Une tendre recette qui sera notamment appréciée en cas de troubles digestifs grâce au fenouil.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/47/thumbnails/Escalopes de veau au fenouil.jpg>

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 escalopes de veau fines
- 1 fenouil
- ½ citron
- 20 g de beurre très froid
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

- **Préparation des escalopes et du citron**

Aplatir les escalopes le plus finement possible avec un rouleau à pâtisserie. Pour cela, mettre la viande entre deux épaisseurs de film alimentaire et aplatir.

Faire bouillir de l'eau dans une petite casserole. Pendant ce temps, prélever le zeste du citron. Quand l'eau bouille, mettre 1 minute les zestes dans la casserole. Puis égoutter et réserver le zeste.

Presser le jus du citron. Réserver.

- **Cuisson du fenouil et de la viande**

Couper le fenouil en deux puis les émincer finement. Faire dorer le fenouil dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer, couvrir et continuer à cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, faire chauffer le reste d'huile dans une autre poêle et y faire cuire les escalopes de veau 2 minutes de chaque côté à feu vif. Saler et donner un tour de poivre. Réserver.

- **Préparation de la sauce**

Remettre la poêle (celle utilisée pour les escalopes) sur feu vif et la déglacer avec le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau.

Ajouter le zeste de citron et gratter le fond de la poêle avec une spatule en bois pour en décoller les sucs (de viande).