

Tendre œil de ronde de veau MONTPAK pour vos recettes d'escalopes

Appétissants, facile à préparer
Solution de dîner rapide pour les soirs de semaine chargés!



Préalablement:

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser.
Si congelé, décongeler au réfrigérateur pendant la nuit.

Option 1 - escalopes



Étape 1. Trancher l'œil du ronde en tranches de ¼ " d'épaisseur. Assurez-vous de trancher l'œil du ronde à peu près de la même épaisseur pour assurer une cuisson uniforme.

Étape 2. Dans une grande poêle en fonte ou une poêle profonde lourde, ajouter de l'huile pour couvrir le fond d'un demi-pouce. Utiliser une huile capable de supporter une chaleur élevée, comme l'huile de canola. Faire fondre à feu vif 2 cuillères à soupe de beurre. Ajouter les escalopes au poêle. Réduire la température de cuisson à feu moyen-vif et cuire environ 1 minute de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée. Saler et poivrer les escalopes au goût. Lorsque la cuisson est terminée, retirez les escalopes et placez-les sur un plat. Vous êtes prêt maintenant à monter vos assiettes.





Utilisez les tranches dans un sandwich de veau chaud et garnir de légumes grillés.
Ou servir comme plat principal avec vos accompagnements préférés.



Option 2 – lanières de veau



Étape 1. Pour une autre option de recette, vous pouvez couper les escalopes en lanières. Assurez-vous de couper les lanières de veau de la même épaisseur pour assurer une cuisson uniforme.

Étape 2. Dans une grande poêle en fonte ou une poêle profonde lourde, ajouter de l'huile pour couvrir le fond d'un demi-pouce. Utiliser une huile capable de supporter une chaleur élevée, comme l'huile de canola. Faire fondre à feu vif 2 cuillères à soupe de beurre. Ajouter les lanières de veau au poêle. Cuire à feu vif jusqu'à ce que les lanières de veau soient dorées, réduire la température de cuisson à feu moyen et poursuivre la cuisson environ 3-5 minutes jusqu'à la cuisson désirée.

Étape 3. Lorsque la cuisson est terminée, retirez les lanières et placez-les sur une assiette. Préparez vos légumes dans la poêle et remettez les lanières dans la poêle. Vous êtes maintenant prêt à assembler vos assiettes.



Utiliser les lanières de veau dans une grande salade, wrap, sandwich sous-marin ou en «stir-fry».



Bon appétit!

