

Tendrons de veau aux épinards

Pour 4 personnes.

8 tranches de veau dans le flanchet, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de jus de citron, sel, poivre, thym effeuillé.

200 g de farine, 1 œuf, 1 dl de lait, ½ dl de bière, 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre.

2 paquets d'épinards surgelés, 60 g de beurre, sel, poivre, noix de muscade, quatre-épices, ½ citron, 2 c à soupe de crème fraîche.

Couper les tranches de veau en gros cubes en éliminant les parties cartilagineuses. Les arroser d'huile d'olive, de jus de citron, sel, poivre, thym effeuillé et les laisser mariner dans un endroit frais pendant 1 h environ. Mélanger la farine, l'œuf, le lait, la bière, l'huile, sel, poivre et obtenir une pâte bien homogène. La laisser reposer.

Quand la viande est suffisamment imprégnée du parfum de l'huile et des herbes, la tremper dans la pâte à frire, la retirer vivement et la plonger aussitôt dans la friture chaude. Egoutter les morceaux dès qu'ils sont dorés et les placer dans un plat dans le four chaud.

D'autre part, faire cuire les épinards à l'eau bouillante, puis les faire étuver au beurre. Saler, poivrer, mettre une pointe de noix de muscade ou de quatre-épices et un filet de jus de citron. Au moment de servir, ajouter la crème fraîche, que l'on aura fait légèrement chauffer, et servir avec les tendrons de veau bien chauds.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.