

Saltimboccas de veau & artichauts barigoule

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min
Haut : "o"
Bas : maxi
Inversion : 20 min
Attente : 5 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes
Utilisez la **cocotte de base*** + la grille

Pour les saltimbocca :

- 6 escalopes de veau
- 6 tranches de jambon sec
- 6 tranches fines de fromage de brebis
- 12 feuilles de basilic
- 1 boule de mozzarella
- 6 cure-dents

Pour les artichauts :

- 12 petits artichauts violets ou cœurs d'artichauts
- 1 oignon
- 1 carotte
- 15 tomates cerise
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1/2 jus de citron
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 5 cuillères à soupe d'eau

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 saltimboccas en ajoutant un tiers d'artichauts.
Cuisson : 55 min

Préparation :

1 Préparez les artichauts barigoules :

Enlevez les feuilles à l'extérieur des artichauts afin de ne garder que le cœur, puis épluchez les pieds. Coupez les artichauts en 4 et mélangez-les avec le jus de citron afin qu'ils ne noircissent pas. Ajoutez ensuite le miel, le vinaigre balsamique, l'ail écrasé, l'huile, les tomates cerise, l'oignon ciselé, la carotte râpée, le thym, le laurier et l'eau. Mélangez bien le tout et déposez cette garniture dans le fond de la cocotte.

2 Préparez les saltimboccas :

Tapez les escalopes avec la paume de la main afin de les affiner au maximum. Déposez sur chaque escalope une tranche de jambon sec, une tranche de fromage puis des feuilles de basilic frais. Roulez les escalopes et ajoutez un cure-dents pour les maintenir. Mettez la grille position haute sur les artichauts en prenant soin de bien faire reposer les pieds de la grille au fond de la cocotte. Disposez une feuille de papier cuisson sur la grille puis déposez les saltimboccas. Recouvrez chaque saltimbocca d'une tranche de mozzarella.

3 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : le veau qui est une viande maigre, a un impact bénéfique sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. Cette viande est aussi riche en phosphore, fer, zinc, cuivre, vitamines B2, B3, B6 et B12. Le veau contribuera à la santé osseuse, à la formation des globules rouges et du collagène ainsi qu'à la cicatrisation. L'artichaut renferme une grande variété d'antioxydants.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire