

## Escalope de veau, salade de chou rouge et pommes



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de veau – sel et poivre – 60 ml farine
- 2 c. à soupe beurre – 4 c. à soupe vinaigre balsamique

### Salade de chou rouge et pommes

- 750 ml chou rouge, ciselé finement – 1 pomme, pelée, épépinée, coupée en petits cubes – 2 branches de céleri, hachées finement – ½ petit oignon rouge, coupé en petits dés

### Vinaigrette

- 2 c. à soupe mayonnaise – 2 c. à soupe yogourt nature – 1 c. à thé vinaigre de cidre – 1 c. à thé sirop d'érable – 30 g de graines de tournesol

## Préparation

### Salade de chou rouge

Dans un saladier, mélanger les légumes. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Combiner les 2 préparations ensemble et ajouter les graines de tournesols.

### Escalope de veau

Saler et poivrer les escalopes. Les fariner légèrement.

Dans un poêle antiadhésive, faire chauffer le beurre à feu moyen-vif et faire saisir les escalopes 1 minute d'un seul côté. Verser directement le vinaigre balsamique sur la viande, cuire 1 minute puis retourner. Cuire 1 minute.

Servir immédiatement, accompagné de pommes de terre vapeur.