



VITELLO TONNATO ENRICHİ

Ingrédients : pour 10 personnes

- 900 gr de filets crus de veau
- 30 gr de parmesan
- 20 gr de câpres au vinaigre
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- 20 gr de citron vert pur jus
- 30 gr de filets crus d'anchois semi-conservé égoutté
- 150 gr de mayonnaise
- 250 gr de thon au naturel appertisé égoutté
- 120 gr de crème liquide stérilisée UHT 30%



Préparation :

Cuire le rôti de veau au four à 100°C (four sec) avec sel et poivre et un filet d'huile d'olive pour une température à cœur à 65°C.

Mixer le thon, l'huile d'olive, les anchois, les câpres, le jus de citron et le parmesan finement.
Ajouter la mayonnaise.

Ajouter la crème liquide pour détendre l'appareil (quantité en fonction de la texture désirée).

En option, la crème peut être remplacée par de l'eau ou du fond de veau.

Détailler le rôti en tranches fines, et en servir environ 80gr par convive.
Rajouter 50 gr de sauce.

Servir avec des tomates confites et des courgettes sautées.

Valeurs nutritionnelles de la recette par portion		
Vitello tonnato enrichi		
Nutriments	Minéraux	Vitamines
Valeur énergétique : 279.40 kcal	Sodium : 413.760 mg	Rétinol : 13.070 µg
Grasses totales : 18.44 g	Magnésium : 10.274 mg	Bêta-carotène : 16.761 µg
dont	Phosphore : 66.433 mg	D : 1.406 µg
Acides Gras saturés : 4.71 g	Potassium : 72.218 mg	E : 3.625 mg
Acides Gras Monoinsaturés : 6.09 g	Calcium : 51.117 mg	C : 0.319 mg
Acides Gras Polyinsaturés : 4.26 g	Manganèse : 0.010 mg	B1 : 0.016 mg
Cholestérol : 26.12 mg	Fer : 2.179 mg	B2 : 0.027 mg
Glucides totaux : 0.88 g	Cuivre : 0.046 mg	B3 : 0.391 mg
dont	Zinc : 0.345 mg	B6 : 0.130 mg
Sucres : 0.57 g	Sélénium : 14.460 µg	B9 : 4.010 µg
Polys : 0.50 g	Iode : 79.814 µg	B12 : 1.397 µg
Amidon : 0.30 g		
Fibres : 0.14 g		
Protéines : 27.49 g		
Sel : 1241.28 mg		

Les valeurs nutritionnelles sont calculées à partir de la table du Diquil, des données fournisseurs disponibles et sont données à titre indicatif. ND = données non disponibles



Chef Grégoire MAILLE
Réseau Restau'co

1 rue Tabourot des Accords – La Cuvierie
21000 Dijon