



- 1 Escalopes de veau du Québec**
8 petites de 75 g
(environ 2 ½ oz)
chacune



- 2 Cheddar**
8 tranches



- 3 Basilic frais**
16 feuilles



- 4 Vinaigre balsamique**
15 ml (1 c. à soupe)



- 5 Miel**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe)
d'huile de canola



100%
local

PAR PORTION

Calories	389
Protéines	51 g
Matières grasses	15 g
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Fer	3 mg
Calcium	249 mg
Sodium	649 mg

Roulades de veau au fromage et basilic

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Assaisonner les escalopes de veau de sel et de poivre du moulin. Garnir la base de chaque escalope d'une tranche de fromage et de deux feuilles de basilic. Rouler les escalopes

en serrant, puis les piquer sur de petites brochettes.

3. Dans un bol, fouetter l'huile avec le vinaigre balsamique et le miel.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les roulades

de veau de 4 à 5 minutes en les retournant quelques fois et en les badigeonnant de la préparation au miel à mi-cuisson. Retirer les brochettes avant de servir les roulades.

Ingrédient vedette

Le veau du Québec

Vous êtes en quête d'idées de recettes simples, savoureuses et saines ? Vous désirez encourager les producteurs d'ici ? Optez pour des produits reconnus pour leur tendreté et leur goût raffiné : le veau de lait et le veau de grain du Québec ! En plus d'être riches en vitamines et minéraux (fer, zinc, magnésium et vitamine B12), ces viandes extra-maigres contiennent peu de matières grasses et sont offertes en de nombreuses coupes de qualité (escalopes, rôtis d'intérieur de ronde, côtelettes de côte, cubes à brochettes, etc.). Il n'y a rien de mieux pour concocter un festin du weekend ou pour un repas de semaine prêt en deux temps, trois mouvements !

Pour tout savoir : veauquebec.com