



Alouettes sans tête

Ingrédients

- 6 escalopes de 100g (demander au boucher de les faire fines et de les aplatir)
- 3 fines tranches de jambon cru ou cuit
- 6 fines tranches de gruyère ou 80 g de gruyère râpé
- 50 g de margarine
- Sel, poivre
- Muscade (facultatif)

Matériel

- 1 poêle à frire
- 1 couteau à découper
- 1 planche
- 1 spatule
- Des piquettes genre cure-dents en bois
- 1 balance

Technique

- Sur la planche, sur chaque escalope salée et poivrée, muscadée, disposer une demi tranche de jambon et une fine tranche de gruyère.

- Rouler l'escalope sur elle-même et fixer avec un petit bâtonnet.
- Faire dorer à la poêle dans la matière grasse bien chaude environ 4m1/2 par face.

Truc du chef

- Ajouter à l'intérieur une feuille de basilic, ou de sauge ou d'estragon.
- Déglacer la poêle avec 3 cuillères à soupe de vin blanc en gratter les sucs de viande avec la spatule pour avoir une bonne sauce.

Suggestions

- Remplacer le gruyère par du roquefort ou du comté, de la tomme.
- Servir avec des épinards en branche ou avec des côtes de blettes ou des champignons sautés et un peu de purée de pomme de terre.
- On peut utiliser des escalopes de veau ou de volailles.

