



# Roulades de veaux à l'italienne aux épinards au four

Plat familial facile à préparer avec Alpro soya Drink Non Sucré

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Hachez finement l'oignon et l'ail. Coupez les courgettes en tranches et le brocoli en petits morceaux. Faites blanchir le brocoli.

2. Préparez votre sauce blanche italienne en faisant chauffer de la margarine dans une casserole. Faites-y sauter les oignons, l'ail et le persil jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur. Ajoutez la farine et les herbes italiennes, laissez cuire à chaleur moyenne pendant quelques secondes. Ajoutez Alpro soya Drink Non Sucré et battez doucement la préparation au fouet jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse. Assaisonnez selon votre goût de sel et de poivre.

3. Assaisonnez votre veau de sel et de poivre et de zeste de citron et versez un filet d'huile d'olive. Insérez quelques branches d'épinard frais et roulez-le, en le maintenant avec un bâtonnet. Placez les roulades avec la moitié des légumes dans un plat à rôtir, ajoutez la sauce par-dessus et couvrez avec le reste des légumes.

4. Laissez cuire pendant 15 à 20 minutes.



4 portions



1h



## Ingrédients

- 4 tranches de veau (+/- 110 g p.p.)
- 100 g d'épinards frais
- 2 courgettes
- 500 g de brocoli
- 250 g de tomates cerises
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillers à soupe de farine
- 50 g d'Alpro soya Cuire et Rôtir
- 800 ml - 1l d'Alpro soya Drink Non Sucré
- 3 cuillers à café d'huile d'olive
- 10 g de persil
- le zeste râpé d'un citron
- 1 cuiller à café d'herbes séchées italiennes
- poivre moulu
- sel

## À base de

Cuire et Rôtir



Non Sucré

