



ROULES DE BOEUF AU SPECK ET COEURS DE POLENTA

A savoir : vous pouvez préparer les roulés le matin (pour les cuire le soir) et les conserver au réfrigérateur. Pour la polenta: préparez-en un peu, puis laissez-la refroidir dans une boîte rectangulaire. Une fois refroidie, vous pourrez la couper en tranches.



Ingrédients pour 2 personnes : 8 tranches de carpaccio de bœuf de 3mm d'épaisseur, 8 tranches de fromage type Emmenthal (j'ai utilisé *Leerdammer en tranches*), 4 tranches de speck, 8 feuilles de sauge, 2 c. à soupe d'huile d'olive, ½ verre de vin blanc sec, sel, 4 tranches de polenta déjà prête.

Étalez le bœuf sur une planche, déposez le fromage sur chaque tranche, puis roulez-les. Salez légèrement, puis enveloppez chaque roulé dans une demie tranche de speck. Déposez une feuille de sauge et bloquez avec un cure-dents.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2014 ©That's Amore! Tous droits réservés.



Coupez la polenta en forme de cœur avec un emporte-pièce. Dans une poêle anti-adhérente, chauffez l'huile, ajoutez les roulés de bœuf et cuisez à feu vif pendant 5 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson. Versez le vin blanc et laissez évaporer. Servez avec la polenta, réchauffée quelques minutes dans une poêle sans matière grasse.