

# Spezialitads dal Grischun

---



## ESCALOPES BRAISÉES ACCOMPAGNÉES DE POLENTA

*Un mets raffiné, facile à préparer*

### Ingrédients

(pour 4 personnes)

#### Polenta:

1,5 l de lait coupé d'eau (mi-lait, mi-eau)  
200 g de farine de polenta  
40 g beurre  
noix de muscade, sel

#### Mélange d'épices:

2 cuill. à soupe de moutarde, sel, paprika,  
poivre, romarin, origan

#### Escalopes braisées:

4 à 8 escalopes de boeuf  
2 cuill. à soupe d'huile  
1 dl de bouillon  
1 à 2 oignons, un bouquet de persil

#### Garniture:

150 g de viande des Grisons, jambon cru,  
coppa ou lard finement coupés en lamelles (ou  
viande des Grisons Almettes)

### Préparation

(Preliminaires: 15 minutes, temps de préparation env.  
1 heure)

#### Préparation de la polenta

- Faire bouillir 1,5 l de lait coupé d'eau après l'avoir légèrement salé. Verser alors dedans 200 g de farine de polenta (semoule de maïs, Bramata) et, sans cesser de remuer jusqu'à ce que se forme une bouillie épaisse, intégrer le beurre et tenir au chaud. Selon les goûts, râper un peu de noix de muscade et la mélanger à la polenta.

#### Préparation des escalopes braisées

- Enduire la viande avec le mélange d'épices. Hacher finement le persil et les oignons et les faire revenir dans de l'huile.
- Dans la marmite, faire chauffer de l'huile et ajouter les escalopes, les oignons et le persil rissolés et les spécialités grisonnes finement coupées en lamelles en couches successives. Laisser cuire dans le jus 50 à 60 minutes à feu doux. Selon les besoins, ajouter un peu de bouillon de viande et retourner la viande. Servir avec la polenta.