

# Diablotins au veau

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile d'olive	5 ml	1 c. à thé
• Oignon haché	150 ml	2/3 tasse
• Veau haché maigre	450 g	1 livre
• Gingembre moulu	1 ml	1/4 c. à thé
• Macis	2 ml	1/2 c. à thé
• Piment de Cayenne moulu	0,5 ml	1/8 c. à thé
• Sel de céleri	au goût	au goût
• Pois verts cuits	150 ml	2/3 tasse
• Pâte phyllo	8 feuilles	8 feuilles
• Huile d'olive	15 ml	1 c. à table
• Blanc d'œuf, battu légèrement	1	1

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle moyenne, faire revenir l'oignon dans l'huile environ 2 minutes.  
Ajouter le veau ; mélanger et faire revenir environ 5 minutes.  
Ajouter les assaisonnements ; mélanger et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.  
Retirer du feu.
- Ajouter les pois verts ; mélanger.  
Refroidir.
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile une feuille de pâte phyllo ; déposer une seconde feuille sur la première. En suivant le sens de la largeur, couper en moitiés les feuilles de pâte superposées.  
Procéder de la même façon avec les autres feuilles de pâte.  
Répartir la préparation de veau sur une extrémité des 8 bandes de pâte obtenues ; enrouler la préparation jusqu'au bout de chaque bande afin de former des rouleaux.  
Aux extrémités des rouleaux, pincer la pâte en tournant ; déposer les rouleaux sur une tôle de cuisson légèrement huilée.  
À l'aide d'un pinceau, badigeonner de blanc d'œuf le dessus des rouleaux puis faire 3 incisions sur chacun.  
Cuire au four à 190 °C (375 °F) 15 minutes.

RENDEMENT : 4 portions de 2 diablotins

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 26,1 g

Fibres : 1,6 g

Protéines : 23,0 g

Lipides : 12,5 g