Justine
Diététicien · 629505150

SAUTÉ DE VEAU AUX CAROTTES - COOKEO

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de veau, rôti, cru
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (26 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 unités grandes de carotte, crue (660 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez les échalotes. Épluchez et coupez les carottes en rondelles épaisses. Farinez la viande.
2° Faites revenir 10 min en mode la viande et les échalotes dans un peu d'huile d'olive.
3° Ajoutez les carottes, le bouillon de volaille, le bouquet garni, salez et poivrez puis lancez la cuisson sous pression pour 20 min. Mélangez avec la crème liquide et servir.
4° Vous pouvez laisser votre Cookeo en fonction maintient au chaud jusqu'au moment de passer à table, votre sauce sera plus onctueuse et votre viande restera très tendre. Ajoutez quelques feuilles de persil pour présenter votre plat à table.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (332 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	31 g	62 %
GLUCIDES	6 g	20 g	8 %
SUCRES	4 g	12 g	13 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	200 mg	663 mg	28 %