

**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 % |