



EMINCÉS DE VEAU AU POIVRE

 10 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile neutre
- 400 grammes de veau, escalope, crue
- Une petite boîte de poivre vert (30g, égouttés)
- 20 cl de crème liquide, 15 à 20% MG
- 2 bottes d'asperge verte, cru (1000 g)
- 200 grammes de champignon, pleurote, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 10 minutes dans la poêle les asperges vertes équeutées et émincées avec 3 cuillères à soupe d'huile neutre.
- 2° Ajoutez les escalopes de veau en lanières et les pleurotes émincées, laissez colorer 2 minutes puis versez la crème liquide et le poivre vert égoutté. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux et servez dans la poêle.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (460 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	360 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	31 g	61 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	21 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	16 mg	75 mg	3 %