



## POÊLÉE PAYSANNE

 10 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile neutre
- 400 grammes de veau, escalope, crue (x4)
- 250 grammes de pois gourmands, crus
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- Une botte d'asperges vertes, cru (12 à 15 asperges)
- 20 cl de crème liquide 15 à 20% MG
- 2 cuillères à soupe de paprika

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Equeutez les asperges.
- 2° Faites saisir 10 minutes dans la poêle, les escalopes de veau émincées, les pois gourmands et les asperges coupés en morceaux avec 4 cuillères à soupe d'huile neutre.
- 3° Ajoutez le paprika, le maïs et la crème liquide. Laissez cuire 5 minutes de plus en remuant. Salez, poivrez et servez dans la poêle.
- 4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	389 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	27 g	53 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	7 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	41 mg	151 mg	6 %