



## RÔTI DE VEAU ÉPICÉ AU BROCOLI

 10 minutes 40 minutes 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 800 grammes de veau, rôti, cru
- 800 grammes de brocoli
- 400 grammes de chou-fleur, cru
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 8 grammes de curry, poudre
- 1000 grammes de pomme de terre nouvelle, crue

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Préchauffez le four à 200°C.
- 2° • Coupez le brocoli et le chou-fleur en petits morceaux.
- 3° • Placez le rôti, le brocoli et le chou-fleur dans un plat à four. Mélangez le curry et 8 cuil. à soupe d'huile. Versez la préparation sur le rôti et les légumes. Salez, poivrez.
- 4° • Enfournez 40 min et dégustez. Pendant ce temps, cuisez vos pommes de terre et servez le tout !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (504 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	44 g	87 %
GLUCIDES	6 g	29 g	11 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	29 mg	148 mg	6 %