kevin martel
Diététicien · 389505231

VEAU OU BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES

par personne

20 minutes
1 heure et 30 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes d'épaule de veau ou 120 grammes de macreuse de boeuf
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 70 grammes de vin blanc (sec)
- 30 grammes d'oignon jaune
- 80 grammes de carottes

MODE DE PRÉPARATION

1° Émincer les légumes
2° Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte et faire revenir la viande sur toutes les faces
3° Ajouter les carottes et l'oignon émincés, laisser cuire quelques minutes
4° Assaisonner
5° Mouiller avec le vin blanc et environ 150 ml d'eau préalablement tiédis
6° Couvrir et cuire 1h15 à feu doux pour éviter l'évaporation de l'eau
7° Rectifier l'assaisonnement avant de servir chaud

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	329 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	27 g	54 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	31 mg	98 mg	4 %