



RAGOÛT DE VEAU AU CURRY

Par personne

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes épaule de veau
- 20 grammes d'oignon jaune
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de farine de blé
- 1 portion de fond de veau (5 g)
- 10 grammes de curry en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre à chauffer 5 g de fond de veau dans 200 ml d'eau
- 2° Parer la viande. La détailler en cube
- 3° Faire rissoler la viande et dorer les oignons
- 4° Saupoudrer de farine et de curry
- 5° Mouiller avec le fond de veau, mélanger et assaisonner Attention : le fond de veau est déjà salé, il est important de goûter avant d'assaisonner
- 6° Porter à légère ébullition puis laisser cuire à couvert sur feu moyen afin d'attendrir la viande et de lier la sauce
- 7° Rectifier l'assaisonnement

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	188 kcal	328 kcal	16 %
PROTÉINES	16 g	28 g	57 %
GLUCIDES	6 g	11 g	4 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	10 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	25 %
SODIUM	237 mg	414 mg	17 %