



QUASI DE VEAU MARENGO À L'ORANGE

Une délicieuse recette parfaite avec des pommes de terre et de la salade.

 20 minutes 1 heure et 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 g de quasi de veau
- 400 grammes de tomates pelées au jus (en boîte)
- 400 grammes de champignons
- 2 gousses d'ail
- 1 orange
- 1 pincée de thym
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 carotte
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 30 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs (maïzena)
- 2 oignons

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez la viande en gros cubes. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Egouttez les champignons, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
- 2° Diluez le cube de bouillon dans 15 cl d'eau chaude. Prélevez les zestes de l'orange et pressez son jus.
- 3° Dans une cocotte antiadhésive, faites chauffer une cuillère d'huile. Faites-y revenir les cubes de viande jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis retirez et réservez.
- 4° Remplacez la viande par l'ail et les oignons. Ajoutez la seconde cuillère d'huile et laissez revenir quelques minutes.
- 5° Ajoutez la viande, salez, poivrez et saupoudrez de maïzena. Mélangez bien pour enrober la viande et laissez cuire 3 minutes de plus.
- 6° Arrosez avec le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez les tomates, la carotte, le thym et les zestes d'orange. Laissez mijoter 1 heure à feu moyen, en remuant de temps en temps.
- 7° Ajoutez le jus d'orange et les champignons dans la cocotte. Poursuivez la cuisson encore 30 minutes.
- 8° Servez bien chaud avec une salade, ou ajoutez quelques pommes de terre dans la cocotte !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (449 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	347 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	36 g	72 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	157 mg	703 mg	29 %