

SAUTE DE VEAU AU CHORIZO

Jeudi 08 décembre 2016

Comme il me restait du veau, je l'ai préparé d'une autre façon



Sauté de veau au chorizo pour 3 personnes et 8pp- 6 sp par part

- 300 g de sauté de veau *
- 60 g de fines tranches de chorizo
- 1 oignon*
- 1 gousse d'ail*

- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 20 g d'olives vertes
- 150ml de vin blanc sec à cuire
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 c à c d'épices espagnoles Ducros
- sel poivre

Couper la viande en cubes et la faire revenir dans l'huile pendant 3 minutes .Rajouter l'oignon émincé et l'ail pressé .Assaisonner : sel poivre, épices et bien mélanger.

Rajouter le vin blanc, la pulpe de tomates et poursuivre la cuisson à petit feu 30 minutes.

Rajouter le chorizo, les olives coupées en tranches et poursuivre la cuisson 10 minutes.

A servir avec des pommes de terre en robe des champs, des pâtes, des haricots blancs ...à comptabiliser.

Rajouter un peu d'eau au cours de la cuisson si nécessaire

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –sauté de veau au chorizo (8pp- 6 sp) -100 g de pommes de terre (2pp- 2 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp).
Total : 11pp- 10 sp

Passez une bonne journée