VEAU MARENGO

Mercredi 23 Mai 2018

Un grand classique de la cuisine française :

Veau marengo pour 4 personnes et 6pp- 6 sp par part

-480 g de sauté de veau

-2 belles carottes*

-1 oignon*

-1 échalote*

-150 g de champignons de Paris

-100 g de tomates cerises allongées*

-1 petite boite de concassée de tomates*

-30 g d’olives vertes dénoyautées

-persil*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à soupe de farine

-1 bouquet garni

-2 verres de vin blanc sec à cuire

-sel poivre

Dans une cocotte, chauffer l’huile et faire revenir l’oignon et l’échalote émincés quelques minutes à feu moyen puis rajouter la viande coupée en morceaux. La faire légèrement dorer à feu plus vif puis saupoudrer de farine

Bien mélanger et retourner les morceaux de viande jusqu’à ce que la farine blondisse

Verser le vin blanc et 2 verres d’eau tiède, le bouquet garni, la concassée de tomates et les carottes coupées en rondelles. Assaisonner

Baisser le feu et continuer la cuisson à couvert pendant 1h 15

Puis rajouter les champignons coupés en lamelles, les tomates cerises et les olives et poursuivre le mijotage 15 minutes

Saupoudrer de persil et servir avec des pâtes ou des pommes de terre à comptabiliser

Surveiller le niveau liquide au cours de la cuisson quitte à rajouter de l’eau

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -veau marengo (6pp- 6 sp) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-9spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés