PAVES D’AUTRUCHE SAUCE POIVRE VERT ,PURÉE,CHAMPIGNONS

Mercredi 30 Mai 2018

Pour changer du bœuf, la viande d’autruche riche en protéines et pauvre en MG :

Pavés d’autruche sauce poivre vert, purée, champignons pour 2 personnes et 7pp-8sp par part

-2 pavés d’autruche de 100 g chacun*

-200 g de champignons de Paris en boite*

-200g de purée de pommes de terre surgelée*

-100 g de crème à 4 %

-50 ml de lait écrémé*

-2 cuillerées à café d’huile

-1 cuillerée à café de moutarde au poivre vert

-1 cuillerée à café de poivre vert

-sel

-persil

Couper les pavés d’autruche en émincés et les faire mariner minimum 1 heure dans l’huile et le poivre vert. Garder au frais

Préparer la purée selon la notice avec le lait. Assaisonner (sel) et garder au chaud

Dans une poêle chaude antiadhésive, faire revenir à feu vif les émincés d’autruche rapidement avec la marinade 2à 3

minutes.

Rincer les champignons, les verser dans la poêle et les assaisonner. Les faire revenir 3 minutes avec la viande

Délayer la moutarde dans la crème chaude, rectifier l’assaisonnement

Servir les émincés d’autruche et les champignons nappés de sauce et saupoudrés de persil ciselé avec la purée

Si vous n’avez pas de moutarde au poivre vert, faire infuser dans la crème ½ cuillerée de grains de poivre vert puis passer au chinois et lier avec une moutarde forte standard

Vous pouvez préparer une purée maison mais pour moi le résultat est identique et c’est un gain de temps

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -pavé

d’autruche sauce poivre vert, purée, champignons (7pp-8sp) -1 faisselle 0%(1pp-1sp) -framboises(0pp-0sp). Total : 8pp-9sp

Très beau mercredi

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

Tous droits réservés

Mercredi 30 Mai 2018

Pour changer du bœuf, la viande d’autruche riche en protéines et pauvre en MG :

Pavés d’autruche sauce poivre vert, purée, champignons pour 2 personnes et 7pp-8sp par part

-2 pavés d’autruche de 100 g chacun*

-200 g de champignons de Paris en boite*

-200g de purée de pommes de terre surgelée*

-100 g de crème à 4 %

-50 ml de lait écrémé*

-2 cuillerées à café d’huile

-1 cuillerée à café de moutarde au poivre vert

-1 cuillerée à café de poivre vert

-sel

-persil

Couper les pavés d’autruche en émincés et les faire mariner minimum 1 heure dans l’huile et le poivre vert. Garder au frais

Préparer la purée selon la notice avec le lait. Assaisonner (sel) et garder au chaud

Dans une poêle chaude antiadhésive, faire revenir à feu vif les émincés d’autruche rapidement avec la marinade 2à 3 minutes.

Rincer les champignons, les verser dans la poêle et les assaisonner. Les faire revenir 3 minutes avec la viande

Délayer la moutarde dans la crème chaude, rectifier l’assaisonnement

Servir les émincés d’autruche et les champignons nappés de sauce et saupoudrés de persil ciselé avec la purée

Si vous n’avez pas de moutarde au poivre vert, faire infuser dans la crème ½ cuillerée de grains de poivre vert puis passer au chinois et lier avec une moutarde forte standard

Vous pouvez préparer une purée maison mais pour moi le résultat est identique et c’est un gain de temps

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -pavé d’autruche sauce poivre vert, purée, champignons (7pp-8sp) -1 faisselle 0%(1pp-1sp) -framboises(0pp-0sp). Total : 8pp-9sp

Très beau mercredi

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

Tous droits réservés