PAVES D’AUTRUCHE SAUCE GINGEMBRE AUX NAVETS PRIMEURS

Jeudi 14 Juin 2018

Une viande maigre aussi tendre que du filet de bœuf

Pavés d’autruche sauce gingembre aux navets primeurs pour 2 personnes et 5pp-4sp par part

-2 pavés d’autruche de 100 g chacun*

-10 petits navets primeurs*

-un petit bout de gingembre

-2 cuillerées à café de fond de veau allégé

-2 cuillerées à café d’huile

-sel poivre

Peler les navets avec un économe et les cuire 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute)

Cuire les pavés d’autruche dans une poêle huilée 5 minutes, les assaisonner

Délayer le fond de veau dans 300 ml d’eau et rajouter quelques lamelles de gingembre. Laisser mijoter 5 minutes à tout petit feu puis rajouter les navets et les pavés d’autruche

Rectifier l’assaisonnement et servir en enlevant les lamelles de gingembre et en coupant la viande en tranches

Ne pas hésiter à rajouter de l’eau pour allonger la sauce

Si les navets sont tout petits, vous pouvez ne pas les peler

Pour le repas : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) -pavé d’autruche sauce gingembre et ses navets primeurs(5pp-4sp) -100 g de pommes cde terre en robe des champs (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 pêche (0pp-0 sp). Total: 11pp-10 sp

Excellent jeudi

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

Tous droits réservés