

SAUTÉ DE VEAU A LA CRÈME SALSIFIS CHAMPIGNONS

Lundi 27 Janvier 2020

Un plat bien gourmand :

Sauté de veau à la crème salsifis champignons pour 4 personnes et 8sp vert bleu violet □□□

- 480 g de sauté de veau
- 400 g de salsifis en boite *
- 200 g de champignons de Paris en boite *
- 200 ml de crème à 4%
- 150 ml de vin blanc sec à cuire
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de fond de veau
- 2 cuillères à café de moutarde
- persil*
- sel poivre blanc

Bien dégraisser les cubes de sauté de veau et les faire revenir dans une sauteuse chaude huilée jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Rajouter le vin et laisser cuire 2 minutes puis saupoudrer la viande de fond de veau en mélangeant bien

Verser ensuite la crème, la moutarde, l'eau des champignons et assaisonner

Laisser mijoter à couvert 40 minutes puis rajouter les salsifis préalablement rincés et les champignons

Continuer de laisser mijoter 5 minutes

Saupoudrer de persil émincé et servir bien chaud



La sauce est vraiment très onctueuse et bien parfumée et si au cours de la cuisson, elle diminue trop, rajouter un peu d'eau

Vous pouvez faire cette recette avec des champignons de Paris frais ou d'autres champignons (morilles girolles ...) mais il faudra préalablement les faire revenir

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse aux crevettes et truite fumée (3sp vert □-0spl

bleu□- 0 spv

violet□) -sauté de veau à la crème salsifis

champignons (8 sp vert bleu violet □□□)

-100 g de pâtes complètes (3sp vert □-3

sp bleu□-0 spv

violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv

violet□). Total : 15sp

vert □ -12

spl bleu□ -8spv

violet □

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés