SAUTé DE VEAU AU PORTO

Mardi 12 Octobre 2021

Rentrons dans l'automne avec un plat qui mijote :

Sauté de veau au porto pour 4 personnes et 6 sp vert bleu violet □□□ par part

-600 g de sauté de veau dégraissé et coupé en cubes

*-200 g de purée de tomates en boite**

-75 ml de Porto rouge

-1 cuillerée à soupe de farine

-1 cuillerée à soupe d'huile isio 4

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

*-3 échalotes**

-sel fin, poivre

Préparer un bouillon de volaille 350 ml

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les échalotes 3 minutes. Les ôter de la cocotte et mettre ensuite les cubes de sauté de veau pour les faire dorer à feu vif en remuant régulièrement pendant 5 minutes. Saler poivrer et les saupoudrer de farine. Bien mélanger.

Verser le bouillon chaud, le Porto, la purée de tomates. Rajouter les échalotes et laisser mijoter à petit feu et à couvert 2 heures.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec un accompagnement comme des pâtes.

J’ai fait mon sauté de veau dans ma mijoteuse électrique, aucune surveillance et au final une viande fondante et moelleuse.

Pour le repas de midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□) -sauté de veau au porto (6 sp vert bleu violet□□□) -100 g de pâtes complètes cuites (3 sp vert □□□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □- 10 sp bleu□-6 spv violet□

Très bon début de semaine □□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés