

BOULETTES DE VEAU SAUCE AU CHORIZO

Samedi 17 Mars 2018

Dans le registre ibérique :

Boulettes de veau sauce au chorizo pour 2 personnes et 9pp- 9 sp par part

- 160 g de quasi de veau*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 1 oignon*
- 15 g de chorizo
- 10 olives vertes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 1 œuf moyen*
- 1 tranche de pain de mie ww
- 100 g de crème de crème à 4 %
- 50 sprays d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 pointe de cumin
- persil

Tremper le pain de mie dans le lait.

Hacher le veau avec l'oignon. Rajouter le pain essoré et l'œuf battu en omelette. Assaisonner : sel poivre cumin et façonner 8 boulettes. Réserver

Peler les pommes de terre, les couper en tranches fines à la mandoline et les précuire 2 minutes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les éponger avec du papier absorbant. Réserver

Préparer la sauce au chorizo : cuire le chorizo dans la crème à petit feu pendant 3 minutes et mixer

Préchauffer le four 200° (th 6-7)

Déposer les lamelles de pommes de terre et les olives coupées en rondelles dans 2 ramequins huilés allant au four et mettre dessus les boulettes de veau. Verser la crème de chorizo, saupoudrer de persil ciselé et enfourner 20 minutes

Servir dès la sortie du four



Vous pouvez remplacer le chorizo par du bacon et le pain de mie par du pain rassis (15 g)

Pour le repas : salade de carottes + jus d' $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – boulettes de veau sauce au chorizo (9pp- 9 sp) -mousse framboise avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total : 10 pp- 9 spl)

A toutes et tous, un très bon début de week-end

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

Tous droits réservés