

FARCIS DE PÂTISSONS AU VEAU

Mardi 10 Octobre 2017

Dans les couleurs et les saveurs d'automne, un plat léger mais rassasiant



Farcis de pâtissons au veau pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

- 10 petits pâtissons *
- 200 g de haché de veau*
- 1 œuf moyen*
- 1 tranche de pain de mie ww*
- 1 oignon*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-sel poivre cumin

-un soupçon de chapelure

-une petite noix de beurre (moins de 5 g)

Cuire les pâtissons à l'eau bouillante salée 5 minutes, les égoutter .Couper les chapeaux et les évider.



Faire revenir l'oignon émincé et la chair de pâtissons dans une poêle huilée pendant 3 minutes et Laisser refroidir.

Mixer ensemble la préparation précédente, le veau, l'œuf, le pain de mie. Rectifier l'assaisonnement sel poivre, une pointe de cumin.

Farcir les pâtissons

Beurrer un plat et y déposer les pâtissons saupoudrés d'un voile de chapelure et recouverts des chapeaux

Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé 180 ° (th 6)



Servir avec une sauce tomate maison (0pp- 0 sp)

Même recette avec des pâtissons plus gros

Pour le repas : velouté épicé de carottes (0pp-0 sp –recette du 08 01 2017)-farcis de pâtissons au veau (7pp- 8 sp)-mousse citron avec 1 yaourt sveltesse citron 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 8pp- 10 sp

Je vous souhaite une belle journée

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

Tous droits réservés