

CURRY DE VEAU AUX CAROTTES ET PÂTES COMPLÈTES

Vendredi 06 Décembre 2019

Un plat d'hiver pour se réchauffer :

Curry de veau aux carottes et pâtes complètes pour 4 personnes et 10 sp-10

sp -6

spv

par part

- 500 g de jarret de veau en tranches
- 120 g de pâtes complètes crues *
- 100 g d'oignons émincés *
- 2 tomates *
- 400 g de carottes*
- 200 ml de lait de coco allégé Suzi Wan 4
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de curry doux
- sel poivre
- persil ou coriandre *

Peler les carottes et les couper en rondelles pas trop fines

Couper le veau en cubes

Chauffer l'huile dans la cocotte et y faire dorer le veau puis ôter la viande

Mettre à la place les oignons émincés et les tomates pelées et épépinées et faire revenir à petit feu jusqu'à ce que les oignons soient translucides

Rajouter les cubes de veau, saupoudrer de curry et assaisonner légèrement

Verser le lait de coco et compléter d'eau pour recouvrir la viande

Cuire à frémissement et à couvert 1 heure

Rajouter les rondelles de carottes et prolonger la cuisson 45 minutes

Saupoudrer de persil ou de coriandre

Servir bien chaud avec les pâtes complètes cuites



Pour un plat à mijoter, je prends souvent des rouelles de jarret de veau en ôtant l'os à moelle, la cuisson est plus longue mais la viande plus tendre et plus goûteuse

Pas de tomates en hiver, prenez des tomates concassées en boîte

Rajoutez un peu d'eau lors de la cuisson si nécessaire

Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp) -curry de veau aux carottes et pâtes complètes (10 sp □- 10 sp □- 6 spv

□)

- 100 g de skyr 0% (1sp □

-0 spl □- 0 spv

□)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp). Total : 11 sp □- 10 spl □- 6 spv □

Excellente journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés