

ÉMINCÉS DE VEAU CAROTTES LENTILLES

Vendredi 01 juin 2018

Une recette rapide qui permet aussi d'utiliser les restes.

Émincés de veau carottes lentilles pour 2 personnes et 7pp-5 sp vert-4spl bleu -4 spv violet par part

- 200 g de veau (escalopes)*
- 250 g de carottes*
- 160 g de lentilles cuites*
- 1 oignon*
- persil*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 pointe de cumin

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte -minute) ou 7 minutes à l'eau bouillante salée.

Couper le veau en lanières

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon émincé 2 minutes à feu moyen puis rajouter la viande en la cuisant à feu vif 3 minutes. Remuer régulièrement. Assaisonner : sel poivre

Rajouter les carottes et les lentilles. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu moyen quelques minutes pour les réchauffer

Rectifier l'assaisonnement : sel poivre cumin

Saupoudrer de persil émincé

Servir bien chaud



Je me sers souvent de lentilles déjà cuites sans ajout de MG.
C'est plus rapide et surtout elles sont plus fondantes

Ne pas trop cuire le veau, il devient dur

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2sp) -émincés de
veau carottes lentilles (7pp-4spl) -fraises au fromage blanc 0
% (1pp-1sp). Total : 9pp-7spl

Juin démarre et l'été pointe son nez

Très belle journée à chacune et à chacun

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

Tous droits réservés