

FILET MIGNON DE VEAU ET SES SPAGHETTIS COMPLETS A LA TOMATE ET AU THYM

Lundi 04 Mai 2020

Pas toujours facile de trouver ce filet mais il vaut la peine d'être goûté

Filet mignon de veau et ses spaghetti complets à la tomate et au thym pour 2 personnes et 7sp vert □ -7sp bleu□ -4spv violet □ par part

-160 g de filet de veau

*-60 g de spaghetti complets crus **

*-2 carottes **

-250 g de sauce tomate maison au thym sans MG

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-sel poivre

*-persil ou ciboulette **

Détailler le filet de veau en aiguillettes

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée 7 minutes. Les égoutter.

Chauffer à petit feu la sauce tomate en y rajoutant les rondelles de carottes

Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauce tomate. Bien mélanger et saupoudrer de persil émincé ou de ciboulette

Poêler rapidement les aiguillettes de veau dans une poêle huilée. Assaisonner

Servir les pâtes carotte avec la viande



Ma sauce tomate maison est toute simple et me permet de ne pas perdre des tomates trop mûres : tomates pelées, épépinées, coupées en dés + oignons émincés + thym + sel poivre blanc + un fond d'eau et je laisse mijoter 20 minutes à tout petit feu. Ensuite, je mixe.

L'été, j'en prépare beaucoup que je congèle et souvent, je rajoute des poivrons rouges quand c'est la pleine saison. Je varie les herbes aromatiques : origan, basilic

Pour le repas : radis à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) - filet de veau et ses spaghettis complets à la tomate et au thym (7sp vert □ - 7sp bleu □ - 4spv violet □) - 1 yaourt 0% (2sp vert □ - 0spl bleu □ - 0spv violet □). Total : 9sp vert □

-7spl bleu□ -4spv violet□

Très bon début de semaine et beaucoup de courage à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés