

FILETS DE VEAU AUX CÈPES ET POMMES DE TERRE

Vendredi 29 Novembre 2019

Ce peut être une recette de fin d'année

Filets de veau aux cèpes et pommes de terre pour 2 personnes et 7sp □ -7 sp □-4 spv □ par part

-200 g de filet de veau

-300 g de pommes de terre rattes *

-350 g de cèpes surgelés *

- persil

-2 cuillérées à café d'huile isio 4

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter une fois cuites, les peler et les couper en rondelles

Chauffer une poêle antiadhésive et verser les cèpes surgelés. Les cuire à feu doux jusqu'à évaporation de leur eau

Dans une autre poêle huilée, faire rissoler les pommes de terre.

Rajouter les cèpes, assaisonner et bien mélanger. Réchauffer 3 minutes

Ôter cèpes et pommes de terre de la poêle et les garder au chaud

A la place, cuire les filets de veau, les assaisonner

Dresser les assiettes : filet de veau, pommes de terre et cèpes et saupoudrer le tout de persil émincé



Je ne mets plus d'ail dans mes cèpes pour éviter de masquer leur saveur

Les pommes de terre prennent vite le goût des cèpes en les mélangeant et en les réchauffant ensemble

Le veau se sert rosé donc ne pas trop prolonger la cuisson

En pleine saison, si vous le pouvez, prenez des cèpes frais mais prévoir un peu d'huile pour les cuire et comptabiliser. L'eau contenue dans les cèpes surgelés permet cette économie de sp

Pour le repas : potage brocolis courgette (0sp) -filet de veau aux cèpes et pommes de terre (7 sp □-4 spv □) -mousse framboise avec 100 g de skyr 0% (1sp □-0 spl □-0spv □). Total : 8 sp □-7 spl □-4 spv □

Excellente journée à vous toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés