

POÊLÉE DE VEAU AUX PETITS POIS ET COURGETTES

Mardi 25 Avril 2017

Pour changer des escalopes panées qui absorbent l'huile comme le buvard l'encre ...



Poêlée de veau aux petits pois et courgettes pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 160 g d'escalope de veau *
- 40 g de jambon d'Aoste en saucisson
- 2 courgettes *
- 120 g de petits pois surgelés ou frais*
- 2 oignons *
- persil*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel poivre

Bien aplatir l'escalope entre 2 feuilles de papier de cuisson avec le rouleau à pâtisserie puis la couper en lanières.

Couper le jambon d'Aoste en petits cubes

Émincer les oignons

Couper les courgettes en dés

Dans une sauteuse huilée, faire revenir l'oignon, les

courgettes et les lanières de veau pendant 5 minutes et à feu moyen en remuant de temps en temps .Assaisonner et rajouter les petits pois encore surgelés avec les cubes d'Aoste.

Poursuivre la cuisson 5 bonnes minutes

Servir saupoudré de persil

Avec des petits pois frais, les précuire quelques minutes à l'eau bouillante salée avant de les rajouter

Pour le repas : radis + 50 g de fromage blanc 0% salé (1pp- 1 sp)-poêlée de veau aux petits pois et courgettes (6pp- 6 sp)-mousse framboises (1pp-2 sp) .Total : 8pp- 9 sp

Excellent mardi