

SAUTE DE VEAU AUX AMANDES

Lundi 05 Décembre 2016

Les fruits secs , les oléagineux sont excellents pour la santé mais c'est certain que le quota journalier s'envole vite avec eux donc ne pas faire l'impasse mais les employer dans la cuisine en petite quantité



Sauté de veau aux amandes pour 2 personnes et 8pp-7 sp par part

- 200g de quasi de veau *
- 300 g de choux de Bruxelles*
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 20 g d'olives vertes dénoyautées

-1 citron bio non traité*

-10 g d'amandes effilées

-2 cuillères à café d'huile

-sel poivre

Faire mariner le veau coupé en cubes avec l'huile, les olives vertes, le zeste du citron pendant 1 heure et au frais

Nettoyer et cuire à l'eau bouillante salée les choux de Bruxelles. Les égoutter et réserver.

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

Dans une sauteuse, faire revenir le veau avec sa marinade pendant 3 bonnes minutes, rajouter les pommes de terre et les choux de Bruxelles, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement

Servir saupoudré d'amandes grillées à sec dans une petite poêle

Pour le repas : potage de courgettes à la vache qui rit (1pp- 1 sp) –sauté de veau aux amandes(8pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 kiwi (0pp- 0 sp) .Total : 11pp- 10 sp

Très bon début de semaine