

RÔTI DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET AUX PÂTES FRAICHES

Mardi 07 février 2023

Une assiette généreuse :

Rôti de veau aux champignons et aux pâtes fraîches pour 4 personnes et 8 sp vert bleu vert ☐☐☐ – 8 psp☐ par part

-600 g de noix de veau : 16 sp vert bleu violet☐☐☐ – 15 psp ☐

-120 g de pâtes fraîches crues : 12 sp vert bleu violet☐☐☐ – 10 psp☐

-400 g de champignons de Paris émincés en boîte : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

-400 g de haricots verts : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 oignons *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-4 cuillérées à café de fond de veau : 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 2 psp☐

-2 cuillérées à café d'huile végétale : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-persil

-sel fin, poivre

Cuire les haricots verts équeutés à la vapeur (cocotte-minute) pendant 7 minutes.

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir les oignons pelés et émincés à feu modéré jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les ôter.

Mettre à la place le rôti de veau et le faire dorer sur toutes ses faces à feu vif puis baisser le feu.

Rajouter les oignons et le fond de veau délayé dans 300 ml d'eau chaude.

Assaisonner et continuer la cuisson à couvert pendant 20 à 25 minutes en retournant le rôti.

10 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les champignons émincés dans la cocotte et les haricots verts.

Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon la notice, les égoutter.

Découper le rôti en tranches.

Garnir 4 assiettes de haricots verts et de champignons et de pâtes et déposer dessus des tranches de veau.

Napper de sauce préalablement réduite à feu vif et saupoudrer le tout de persil émincé.



Pour la cuisson du veau tout dépend si vous le préférez rosé ou cuit. On compte en général 20 minutes par livre.

Pour le repas : salade de carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - rôti de veau aux champignons et aux pâtes fraîches (8 sp vert bleu violet - 8 psp) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 poire (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 8 spl bleu - 8 spv violet - 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés