SAUTE DE VEAU A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE

Jeudi 01 Mars 2018

Pour changer du céleri rémoulade :

Sauté de veau à la moutarde à l'ancienne pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-200 g d'escalopes de veau*

-250 g de céleri-rave*

-20 g d'olives vertes dénoyautées

-1 citron + le jus d'un citron jaune*

-100 ml de crème à 4 %

-1 cuillerée d'huile d'olive

– 2 cuillerées à café de moutarde à l'ancienne

-sel poivre

Peler, couper le céleri-rave en cubes et le cuire à l'eau bouillante citronnée 8 minutes. L'égoutter.

Couper les escalopes en lanières et les faire revenir dans une poêle huilée 3 minutes puis rajouter la crème, la moutarde, les olives coupées en rondelles, le jus de citron et les cubes de céleri -rave. Bien mélanger

Rectifier l'assaisonnement

Poursuivre la cuisson 5 minutes à petit feu.

Servir aussitôt

Je cuis le céleri-rave dans de l’eau citronnée pour qu’il reste bien blanc

Pour le repas : potage de panais à la citronnelle (1pp- 2 sp - recette du 10 11 2016) -sauté de veau à la moutarde à l’ancienne (6pp- 6 sp) -100 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -framboises (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 8 spl

Excellent jeudi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés