

SAUTE DE VEAU A LA TOMATE

Mardi 17 janvier 2023

Cuit à la mijoteuse électrique :

Sauté de veau à la tomate pour 4 personnes et 7 sp vert ☐ – 7 sp bleu☐ – 4 spv violet☐ – 7 psp☐ par part

*-400 g de sauté de veau dégraissé : 12 sp vert bleu violet☐☐☐
– 12 psp☐*

-400 g de pommes de terre : 10 sp vert ☐ – 10 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 10 psp☐

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

-150 g d'oignons grelots : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à soupe de concentré de tomates : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp ☐

-1 cuillerée à soupe $\frac{1}{2}$ de fond de veau dégraissé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

*-2 cuillerées à café d'huile neutre : 2 sp vert bleu violet☐☐☐
– 2 psp☐*

-sel fin poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Une fois cuites, les égoutter, les éplucher et les couper en deux Réserver.

Peler les carottes, les rincer et les couper en rondelles.

Détailler le sauté de veau en cubes de 2 à 3 centimètres.

Huiler une sauteuse antiadhésive au pinceau et faire revenir à feu vif le veau pour le dorer puis le saupoudrer de fond de veau et rajouter de l'eau à niveau de la viande.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes et verser le tout dans la mijoteuse électrique avec les rondelles de carottes, les oignons grelots et le concentré de tomates. Bien mélanger. Assaisonner : sel poivre.

Programmer 2 h mijotage fort puis 3 heures mijotage faible.

Rajouter les pommes de terre $\frac{1}{2}$ h avant la fin de la cuisson pour les réchauffer.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir bien chaud.

Si vous n'avez pas de mijoteuse électrique, commencer la recette en faisant dorer la viande, puis rajouter le fond de veau, l'eau. Bien délayer et continuer la cuisson en rajoutant les carottes, les oignons et le concentré de tomates. Assaisonner et cuire à couvert et à petit feu 2h 30.

Rajouter les pommes de terre 20 minutes avant la fin de la cuisson et rectifier l'assaisonnement.



Les mijoteuses électriques utilisent peu d'électricité, apparemment 75% d'énergie en moins qu'une cuisson traditionnelle.

Si votre veau n'est pas assez moelleux en fin de cuisson, rajouter 1 h à la mijoteuse programme faible.

J'ai utilisé des oignons grelots surgelés que je n'ai pas décongelés.

Si votre sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez rajouter de la fécule de pommes de terre à comptabiliser.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – sauté de veau à la tomate (7 sp vert □ – 7 sp bleu□ – 4 spv violet□ – 7 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□). Total : 9 sp vert □ – 9 sp bleu□ – 6 spv violet□ – 9 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés