

**Fiche cookeo veau Marengo
weight watchers**



**Fiche cookeo veau Marengo weight
watchers**



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 carottes (ou +)
- 1 Cuillère à café de margarine à 60 %
- 320 gr veau en morceaux
- 1 Cuillère à café de fond de veau
- 200 ml de vin blanc sec
- 200 ml d'eau
- 1 bouquet garni
- 1 Cuillère à soupe de maïzena
- 3 Cuillères à soupe de concentré de tomat
- 1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
- 1 cuillère à café de persil haché
- Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande . Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .