

Veau Marengo: recette santé

Une recette de sauté de veau avec des oignons et des champignons dans une sauce au vin et à la tomate commémore la bataille de Marengo opposant l'armée autrichienne à celles de Bonaparte le 14 juin 1800 .En voici une variante peu calorique mais délicieuse .



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 2h00

Valeur calorique : 390

Ingrédients :

400 g de quasi de veau

2 échalotes

400 g de carottes

400 g de tomates

400 g de champignons frais

$\frac{1}{2}$ verre de concentré de tomate

1 verre de vin blanc sec

2 gousses d'ail

1 branche de basilic

Quelques brins de persil

Sel et poivre

Préparation

1° Couper la viande en cubes et la faire revenir dans une cocotte légèrement graissée à l'huile d'olive

2° Ciseler les échalotes

3° Eplucher et émincer les carottes en bâtonnets

4° Couper les tomates en quartiers. Laver les champignons et les couper en quatre

5° Lorsque la viande a doré sur toutes ses faces, ajouter les légumes dans la cocotte, le concentré de tomates, les gousses d'ail, le vin blanc, le basilic et le persil

6° Ajouter sel et poivre et laisser cuire à feu doux pendant 2 heures ou 30 min à l'autocuiseur

Choisissez votre légume. Ma préférence irait aux pâtes ou riz et vous ???

