

RECETTE

SAUTE DE VEAU AU CUMIN

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	VPO	500				
2	Assais.					3
3	LV	600				
4	LV					2
5	Assais.					1
6	Assais.					1
7	Assais.					
8	Assais.					
9			150			
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Eplucher et émincer finement les échalottes. Couper la viande en cubes. Les faire dorer dans 1 cocotte chaude légèrement beurrée, pendant 10 mn. Retirer la viande et mettre dans la cocotte, les échalottes, les tomates coupées en morceaux, le thym, le laurier, le cumin. Bien remuer. Laisser mijoter 5 mn sur feu doux. Rajouter la viande, sel, poivre, arroser du vin blanc. Remuer, couvrir et laisser cuire 20 mn à feu doux. Laver les courgettes, couper les en cubes. Les ajouter dans la cocotte. Couvrir et poursuivre la cuisson 25 à 30 mn sur feu doux.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.