

NOIX DE VEAU AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes:

INGRÉDIENTS:

- 400g de noix de veau
- 5 cuill. à café de fond de veau
- 2 courgettes
- 6 gros champignons de Paris frais
- 1 oignon jaune
- 300 ml d'eau
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

RÉALISATION:

Laver les courgettes et les champignons et les couper en petits morceaux (laisser la peau des courgettes). Couper la noix de veau en cubes. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, puis faire dorer la viande à feu vif. Verser l'eau et le fond de veau. Ajouter les courgettes et les champignons. Saler et poivrer et laisser mijoter 10 à 15 minutes.



Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories : **180 Kcal**

Glucides : **4g** ; Lipides : **7g** ; Protides : **25g**

BON APPÉTIT !!