



## ESCALOPE DE VEAU ET POÊLÉE DE LÉGUMES

Une escalope de veau tendre et délicatement saisie, servie avec une poêlée de légumes croquants pour un repas équilibré et plein de saveurs.

- **Le Veau** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Lavez, épluchez, coupez les légumes en petits morceaux, émincez l'oignon et hachez l'ail.

#### ÉTAPE 2

Dans une poêle faites revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, les herbes de provence, assaisonnez et laissez mijoter 5 mn.

#### ÉTAPE 3

Rajoutez les courgettes et faites cuire 10 mn de plus à feu doux.

#### ÉTAPE 4

Pour les escalopes: Dans une poêle à feu moyen vif avec un peu d'huile et de beurre: cuisson : 2 à 3 minutes par face pour une escalope fine (environ 1 cm d'épaisseur). ou 4 à 5 minutes par face si elle est plus épaisse (1,5 à 2 cm).

#### ÉTAPE 5

Servez les escalopes avec la poêlée de légumes et dégustez.