Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 min** **Temps de cuisson : 20 min**



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 INGRÉDIENTS



Escalope de veau
200grs



Courgette
150grs



Tomate
150 grs



Oignon
1



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'olive
selon votre goût



Herbes de provence
selon votre goût



Beurre

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.