

POELÉE DE VEAU ET CREVETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de veau, escalope, crue
- 200 grammes de crevette, crue (ou surgelée)
- 200 grammes de légumes crus ou surgelés (carottes, petits pois, pois gourmands, fèves...)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Détaillez l'escalope de veau en lanières. Faites les cuire pendant quelques minutes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Réservez. Faites revenir ensuite les crevettes. Réservez
- 2° Chauffez le reste d'huile dans la sauteuse. Ajoutez l'assortiment de légumes coupés (frais ou surgelés) avec l'ail haché, faites sauter quelques minutes jusqu'à que les légumes soient cuits. Ajoutez le persil.
- 3° Ajoutez les lanières de veau et les crevettes. Versez un filet de jus de citron. Salez, poivrez et mélangez le tout.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	159 kcal	8 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
CHOLESTÉROL	44 mg	75 mg	25 %
SODIUM	77 mg	132 mg	5 %
GLUCIDES	4 g	7 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
PROTÉINES	11 g	19 g	—