



Sauté de veau au chorizo



1h 15 min 45 min 0 441
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le veau en gros morceaux.
- Enlever la peau du chorizo et le couper en rondelles épaisses.
- Acheter un chorizo de bonne qualité : il sera moins gras et on peut en manger la peau.
- 4 Eplucher et émincer l'ail.
- 5 Eplucher et émincer l'oignon.
- 6 Couper les tomates en morceaux.

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer l'huile dans une cocotte.
- Poêler la viande sur toutes ses faces dans la cocotte, saler et poivrer puis ajouter les oignons et l'ail et faire revenir 5 minutes.
- 3 Ajouter le chorizo et déglacer avec le vin blanc.
- Quand on ajoute le vin blanc, bien gratter le fond de la cocotte avec une cuillère en bois afin de décoller les sucs.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le sauté de veau

800 g Poitrine de veau

0.5 **Chorizo**

400 g Tomate(s) pelée(s) en boîte

2 Oignon(s)

1 Gousse(s) d'ail

15 cl **Vin blanc**

- 1 Huile d'olive
- 1 Sel
- 1 Poivre

1

Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.

Étape 3

Dressage

- 1 Débarrasser dans des assiettes de service.
- 2 Servir bien chaud avec du riz ou des pommes vapeur.