

# Brochettes de veau aux girolles

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 15 min

Calories par portion : 230.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.052

## Les ingrédients

- 400.0 gr Filet de veau
- 100.0 gr Girolles
- 2.0 cs Crème Fraîche 30pc
- 1.0 u Echalote
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cs Huile
- 1.0 cs Persil

## Préparation de la viande

Découpez la viande en cube.

## Préparation des légumes

Frottez les girolles et coupez les pieds.

Épluchez et ciselez l'échalote.

Lavez et hachez le persil.

## Cuisson

Dans une poêle, faire chauffer l'huile y faire dorer les cubes de veau. Dans une seconde poêle, faire revenir l'huile d'olive et y jeter les girolles afin de les faire rissoler pendant 10min. Ajouter le persil haché et assaisonnez selon votre gout. Puis après 5 min de cuisson, ajoutez la crème fraîche.

## Présentation

Monter les morceaux de veau sur des pics à brochette et présenter dans des petits ramequins les girolles. A

proposer avec des pommes de terre vapeur.