

Paupiettes aux petits pois

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 514.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.675

Les ingrédients

- 4.0 u Paupiette de veau
- 400.0 gr champignon
- 100.0 gr Tomate pelée
- 400.0 gr Petit pois
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 40.0 cl Eau
- 20.0 gr Beurre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cc Thym

Préparation des paupiettes

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et l'huile, faites y dorer l'oignon épluché et émincé ainsi que les paupiettes sur toutes leurs faces.

Puis ajoutez les tomates et le thym, le sel et le poivre, l'eau et le bouillon cube. Couvrez et laissez mijoter pendant 35min à feu doux.

Préparation des légumes

Nettoyez et coupez les champignons en lamelle. Puis faites les dorer dans une poêle avec du beurre.

Ajoutez les champignons et les petits pois congelés dans la cocotte. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mélangez le tout et poursuivez la cuisson pendant 15 min.

Présentation

A proposer avec du riz blanc.