

Souveraines côtelettes de veau

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Côtelettes de veau	675 g	1 ½ livre
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Huile	10 ml	2 c. à thé
Oignon haché	1 gros	1 gros
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Vin blanc sec	125 ml	½ tasse
Laurier	1 feuille	1 feuille
Bouillon de poulet dégraissé	175 ml	¾ tasse
• Fécule de maïs	15 ml	1 c. à table
Eau froide	15 ml	1 c. à table
Lait évaporé 2 % m.g.	175 ml	¾ tasse
Moutarde à l'ancienne	25 ml	2 c. à table

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile les côtelettes de veau environ 5 minutes de chaque côté; saler et poivrer.
Retirer les côtelettes du feu; les garder au chaud.
- Dans une casserole à paroi épaisse, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile environ 2 minutes.
Ajouter le vin et chauffer à feu moyen 2 minutes.
Ajouter la feuille de laurier et le bouillon; mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes.
Couler; verser le liquide dans la casserole.
- Ajouter la fécule délayée dans l'eau; mélanger.
En brassant, cuire à feu moyen 2 minutes ou jusqu'à l'épaississement de la préparation.
Ajouter le lait évaporé et la moutarde; mélanger et poursuivre la cuisson quelques minutes.
Dans les assiettes de service, répartir les côtelettes puis la sauce.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 7,1 g

Fibres : 0,2 g

Protéines : 25,1 g

Lipides : 8,3 g

