

Emincé de veau aux macaronis et épinards

Nombre de personnes: 2

Difficulté: facile

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients

220g d'escalope de veau coupée en dés

120g macaronis courts

400g épinards en branches surgelés

120ml crème 8%

sel, poivre, muscade

échalote hachée

Préparation

1. Faire dorer les dés de veau dans un peu de matière grasse, dans une grande poêle (1 càs de margarine maximum!)
2. Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage
3. Chauffer les épinards et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade en poudre. Ajouter éventuellement un peu de lait ou d'eau pour éviter une adhésion à la casserole. Y ajouter une échalote hachée et laisser cuire jusqu'à ce que les épinards soient bien chauds.
4. Ajouter les épinards cuits sur la viande dorée. Egoutter les pâtes et les verser dans la poêle. Mélanger l'ensemble (viande-pâtes-épinards) et ajouter la crème. Laisser mijoter le tout encore quelques minutes et servir aussitôt.

Remarque-conseil

Plat complet ne nécessitant aucun autre accompagnement.

Bonne idée pour faire (re)découvrir les épinards, peu appréciés en général....

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 391

Protéines (g): 32.8

Lipides (g): 8

Glucides (g): 47

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 14/01/2004

© dietetique.lu