



Phase: **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Sauté de veau  
aux champignons**

**Calories**  
265 par personne

**Préparation**  
30 min

**Cuisson**  
20 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 escalope de veau (+/- 120gr)
- 1/2 oignon
- 250 gr de champignons bruns
- 100 ml de bouillon dégraissé
- 50 ml de lait écrémé
- 25 ml de crème 5%
- 1 branche d'estragon frais
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de Ketchup
- 1 cc de moutarde
- 1 cc d'huile pour la cuisson
- 1 pincée de thym sec
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel & poivre

## Préparation

1. Emincer l'oignon. Couper les champignons en 4. Chauffer le bouillon à feu moyen dans une poêle. Y faire revenir les oignons avec une pincée de poivre 3 min. Sauter les champignons environ 10 min avec une 1 pincée de thym. Saler, poivrer.
2. Sauce: Mixer 2 cuillères à soupe du mélange champignons-oignon, le lait, la crème, le ketchup, la moutarde, le poivre de Cayenne, l'ail et l'estragon.
3. Saisir le veau 1 minute de chaque côté dans une poêle très chaude avec l'huile, saler et poivrer. Dresser le tout sur une assiette.