

Sauté de veau aux asperges

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300 g de veau (type blanquette)
- 1 botte d'asperges
- 1 échalote
- quelques pousses d'épinard
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de bouillon de légumes
- sel, poivre

Découpez le veau en morceaux. Farinez-les. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive et l'échalote épluchée et ciselée. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire à feu moyen 8 minutes.

Pendant ce temps, épluchez les asperges. Lavez-les. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egouttez-les. Ajoutez les asperges au veau et laissez dorer 2 minutes. Salez, poivrez. Répartissez dans les assiettes. Décorez de quelques pousses d'épinard. Servez chaud.