

Veau à l'estragon et ses courgettes au thermomix

Informations

Préparation : 15 min	Cuisson : 30 min	Durée : 45 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 7	Etapes : 9	Commentaires : 6	Astuces : 14

Ingrédients

400g d'escalope de veau
400g de courgettes
300G d'eau
2 c. à café d'estragon
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 oignon
Sel et poivre

Etapes

Â»

Eplucher et couper les courgettes en rondelles, les mettre dans le varoma et ajouter du thym, sel et poivre.

Â»

Coupez la viande en dés.

Â»

Mettre les morceaux de viande dans le panier du thermomix.

Â»

Ajoutez le sel, le poivre et l'estragon.

Â»

Eplucher et couper l'oignon en 4, le mettre dans le bol du thermomix et régler 5 secondes sur la vitesse 5.

Â»

Mettre le concentré de tomate dilué dans l'eau chaude, le sel, le poivre et l'estragon dans le bol du thermomix.

Â»

Programmer 30 minutes sur la vitesse 1 à température varoma.

Â»

Réserver la viande et les courgettes.

Â»

Mixer la sauce 20 secondes sur la vitesse 7.

Présenter les légumes et la viande dans un plat et déguster aussitôt cette délicieuse recette de veau au thermomix