

# Sauté de Veau

## Ingrédients (4 bout' chou)

20 ml d'eau  
10 cube de bouillon de bœuf  
Déshydraté et dégraissé  
15 ml de miel  
2 ml de ras el hanout  
30 ml de raisins secs blonds  
800 gde patates douces  
600g de sauté de veau  
15 ml de maïzena  
2 brins de coriandre effeuillés  
15 ml d'amandes effilées

Dans le microCook rond 2.25l, versez l'eau, ajoutez le cube de bouillon émietté, le miel, le ras-el-hanout et les raisins.

Couvrez et faites cuire 1mm à 600 watts.

Epluchez les patates douces, lavez-les, coupez-les en rondelles d'environ 1 cm puis en cubes avec le coup'chef lame 15mm.

Mettez-les dans le MicroCook rond, mélangez et faites cuire, 4 mm à 600 Watts.

Coupez le sauté de veau en cubes, enlevez le gras éventuel et ajoutez-les dans le microcook rond.

Mélangez et faites cuire, 15 mm à 600 Watts en mélangeant à mi cuisson.