

ÉMINCÉS DE DINDE A LA MOUTARDE ANCIENNE ET SON ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE

Vendredi 22 Décembre 2017

Cuisiner la dinde de mille et une façons ! Il va falloir faire preuve d'imagination

Émincés de dinde à la moutarde ancienne et son écrasé de pommes de terre pour 2 personnes et 6pp- 4 sp par part

- 200 g d'émincés de dinde*
- 250 g de pommes de terre à purée*
- 1 oignon doux*
- 4 cuillérées à soupe de crème à 4 %
- 100 ml de lait écrémé*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillérées à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel poivre
- persil

Faire mariner les émincés de dinde dans le vin blanc, l'oignon émincé et la moutarde minimum 2 heures et au frais

Éplucher les pommes de terre, les couper en gros cubes et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) .Les égoutter et les écraser avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud

Dans une sauteuse chaude, faire revenir les émincés de dinde

avec leur marinade et la crème pendant 8 bonnes minutes.
Rectifier l'assaisonnement

Servir avec l'écrasé de pommes de terre moulé dans un emporte-pièce et décoré de persil



S'il n'y a pas assez de sauce, rallonger avec un peu d'eau

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)-émincés de dinde à la moutarde ancienne et son écrasé de pommes de terre (6pp- 4 sp)-mousse litchis avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 7pp-5 sp

Très bon vendredi, nous voilà en hiver depuis hier après midi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés