SAUTE DE DINDE A LA MEXICAINE

Mercredi 28 Février 2018

Après les blancs, les rouges :

Sauté de dinde à la mexicaine pour 2 personnes et 8pp-4 spl par part

-240 g d'émincés de dinde *

-200 g de haricots rouges cuits*

-200 g de dés de poivrons 3 couleurs surgelés *

-50 g de tomates séchées surgelées*

-1 oignon*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-10 g d'épices mexicaines Ducros

-sel

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les oignons émincés pendant 3 minutes puis rajouter les émincés de dinde et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant

Rajouter les haricots rouges, les tomates séchées coupées en dés et les poivrons surgelés.

Rajouter un petit verre d'eau et les épices

Saler légèrement et servir bien chaud

A faire avec du poulet mais aussi du bœuf à comptabiliser

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0sp) – sauté de dinde à la mexicaine (8pp- 4 spl) -1yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -

myrtilles (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 4 spl

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés