

ÉMINCÉS DE DINDE EN PERSILLADE , CHAMPIGNONS, POMMES DE TERRE, OLIVES

Jeudi 25 août 2016

Un plat qui sent la rentrée :



Émincés de dinde en persillade, champignons, pommes de terre olives pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par personne

- 200 g d'émincés de dinde*
- 200 g de pommes de terre cuites à l'eau*
- 200g de champignons de Paris*
- 30 g d'olives vertes
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de moutarde ail et persil
- 2 cuillères à soupe de persillade*
- sel poivre

Faire revenir les émincés de dinde dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés .Assaisonner, les ôter.

Dans la même poêle, mettre les champignons émincés, les faire revenir à couvert 5 minutes, rajouter les pommes de terre coupées en rondelles, 1 c à soupe de persillade et continuer

la cuisson en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'eau des champignons imprègnent les pommes de terre.

Rajouter les olives coupées en rondelles et les émincés de dinde .Rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson 3 minutes.

Battre la crème avec la moutarde et verser dedans en mélangeant bien.

Servir saupoudré de la deuxième c à soupe de persillade

Si vous n'avez pas de moutarde ail persil, prendre une moutarde standard

Pour le repas : salade de concombre à la crème (1pp- 2 sp)- émincés de dinde en persillade champignons pommes de terre olives (7pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp).Total : 10 pp- 10 sp

Bon jeudi à vous toutes et tous