

POÊLÉE FERMIÈRE ANCHOIS OLIVES

Mercredi 21 Septembre 2016

Un tour dans le frigo et le congélateur et voilà une bonne façon de cuisiner des restes



Poêlée fermière aux anchois olives pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

- 200 g de filet de dinde cuit (Fleury Michon)*
- 100 g de pommes de terre rattes*
- 100g de petits pois surgelés*
- 2 petites courgettes *
- 1 échalote*
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g de filets d'anchois dessalés
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ciboulette *
- sel poivre

Cuire les pommes de terre rattes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid).les égoutter, les peler, les couper en rondelles.

Couper les courgettes en petits cubes

Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote émincée dans l'huile puis rajouter les cubes de courgettes. Poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter les pommes de terre et les petits pois surgelés, les olives coupées en rondelles, les anchois et les filets de dinde tranchés en petits morceaux. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes.

Rectifier l'assaisonnement mais les anchois sont salés, saupoudrer de ciboulette émincée.

Pour le repas : mini asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) – poêlée fermière aux anchois olives (5pp- 5 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp) . Total : 8pp-8sp

Bon mercredi