

ÉMINCÉS DE DINDE AUX FÈVES ET AUX POIVRONS

Samedi 15 Avril 2017

A préparer d'avance :



Émincés de dinde aux fèves et aux poivrons pour 4 personnes et 6pp- 5 sp par part

- 600 g d'émincés de dinde *
- 250 g de fèves pelées surgelées *
- 250 g de dés de poivrons trois couleurs surgelés*
- 100 g de tomates séchées*
- 2 oignons *
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 fond de volaille
- 2 cuillères à café d'épices italiennes

Sel poivre

Dans une sauteuse antiadhésive, faire revenir les oignons émincés et les tomates séchées dans 1 c à c d'huile puis rajouter les émincés de dinde. Les saisir à feu assez vif pour les dorer puis verser le fond de volaille dilué dans un peu d'eau et bien mélanger.

Poursuivre la cuisson à feu doux 3 minutes puis rajouter les fèves et les poivrons encore surgelés.

Assaisonner : sel poivre, épices italiennes et poursuivre la cuisson 5 minutes en mélangeant le temps en temps

A servir aussitôt ou à réchauffer. Ce plat se congèle très bien

Le fait de mettre les légumes surgelés directement dans la sauteuse m'évite d'employer trop de MG et laisse les légumes croquants

Pour le repas : salade de céleri rémoulade truffée aux noix (2pp- 3 sp) recette du 23 mars 2017)- émincés de dinde aux fèves et poivrons (6pp- 5 sp) -1 crêpe sucrée (sucralose) aux framboises et petits suisses 0 % (3pp- 4 sp). Total : 11pp- 12 sp

Pour celles et ceux qui sont en week-end de Pâques, profitez en bien