

ÉMINCÉS DE DINDE AUX MARRONS ET 4 ÉPICES

Mardi 12 décembre 2017

Un avant-goût de Noël ...

Émincés de dinde aux marrons et 4 épices pour 2 personnes et 10 pp- 7 sp par part



- 200 g d'émincés de dinde *
- 160 g de marrons en boîte
- 300 g de carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de fond de volaille
- 2 cuillères à café d'huile
- 1 petite cuillère à café de 4 épices
- sel poivre
- persil*

Peler les carottes, les couper en bâtonnets et les cuire à l'eau bouillante salée 6 minutes. Les égoutter

Faire revenir l'oignon émincé et les émincés de dinde 3 minutes dans une sauteuse huilée avec les 4 épices.

Puis verser le fond de volaille reconstitué avec 50 ml d'eau chaude. Poursuivre la cuisson 6 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter les marrons et les carottes et continuer la cuisson 3 minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir saupoudré de persil



Je me méfie du sel, le fond de volaille étant parfois suffisant

C'est un plat rapide mais bien rassasiant

Pour le repas : Potage courgettes brocolis (0pp-0sp)-émincés de dinde aux marrons et 4 épices (10 pp- 7 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 1 sp) 1 clémentine (0pp- 0sp). Total : 11pp- 7 sp

Très bon mardi

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés