

POÊLÉE DE DINDE CHORIZO ET OLIVES

Jeudi 25 Janvier 2018

Un peu de piquant dans une viande un peu fade :

Poêlée de dinde au chorizo et olives pour 2 personnes et 9pp-5 spl par part

-240 g de filet de dinde en émincés*

-30 g de chorizo en tranches fines

-50 g d'olives vertes dénoyautées

-200 g de carottes*

-1 oignon*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-1 pointe de cumin

-persillade *

-sel poivre

Peler, couper les carottes en rondelles et les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter

Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir les émincés de dinde 3 minutes. Les ôter

Mettre à la place l'oignon émincé, le chorizo et les olives coupées en 2. Faire revenir quelques minutes puis rajouter la dinde et les carottes.

Bien mélanger, assaisonner : sel poivre cumin

Saupoudrer de persillade

Servir bien chaud



L'association dinde chorizo rend la viande moins sèche et plus relevée

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poêlée de dinde au chorizo et olives (9pp- 5 spl) -100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl). Total : 13 pp- 9spl

Excellent jeudi à toutes et tous

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

Tous droits réservés