

ÉMINCÉS DE DINDE AUX DEUX FIGUES

Vendredi 22 Juin 2018

Premières figues sur le marché venant d'Espagne :

Émincés de dinde aux deux figues et 8pp-6spl par part

- 200 g d'émincés de dinde*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 2 figues fraîches *
- 2 figues sèches
- 2 cuillères à café de fond de volaille
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 cuillère à café de moutarde figues miel
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler

Dans une sauteuse, délayer le fond de volaille dans 200 ml d'eau chaude et mettre les émincés de dinde et les figues sèches coupées en 2. Les faire revenir 5 minutes.

Rajouter la moutarde, bien mélanger puis les pommes de terre coupées en deux

Rectifier l'assaisonnement et prolonger la cuisson 3 minutes

Dans une poêle, fondre le beurre et faire revenir quelques minutes les figues fraîches coupées en 2 ,à feu doux

Servir ensemble



Si vous n'avez pas de moutarde figues miel, prenez une moutarde standard ou au miel

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -émincés de dinde aux 2 figues (8pp-6 spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl).
Total : 11pp-9spl

Très belle journée

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

Tous droits réservés