DINDE EN PIPERADE

Lundi 09 Juillet 2018

Un petit tour au pays basque en toute simplicité :

Dinde en pipérade pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

-200 g d’émincés de dinde*

-1 poivron rouge*

-1 poivron vert*

-1 oignon*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-persillade

-sel piment d’Espelette

Couper les poivrons épépinés en lanières et émincer l’oignon

Chauffer l’huile dans une sauteuse et faire revenir l’oignon et les poivrons à feu doux pendant 15 minutes

Puis rajouter les émincés de dinde. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 bonnes minutes. Assaisonner : sel piment d’Espelette

Au moment de servir, saupoudrer de persillade

Vous pouvez rajouter des tomates et quelques lanières de jambon de Bayonne à comptabiliser pour une pipérade vraiment basque

Pour le repas : velouté froid de concombre à la menthe du jardin (5pp-5sp-recette du 27 07 2016) -dinde en pipérade (4pp-2 spl) -100 g de petits pois (2pp-0 spl) -fraises (0pp-0 sp). Total : 11pp-7spl

Très bon début de semaine estivale

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

Tous droits réservés