

DINDE EN MACEDOINE

Vendredi 27 Juillet 2018

Il fait vraiment trop chaud pour se compliquer la vie en cuisine :

Dinde en macédoine pour 2 personnes et 6pp-3spl par part

- 200 g d'émincés de dinde dans le filet*
- 240 g de macédoine surgelée*
- 150 g de champignons de Paris*
- 50 ml de crème à 4 %
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café de moutarde forte
- sel poivre
- persil

Cuire la macédoine de légumes à l'eau bouillante salée et selon la notice. L'égoutter.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir à feu vif les émincés de dinde pour les dorer.

Rajouter les champignons coupés en lamelles et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 8 minutes en mélangeant bien.
Assaisonner

Délayer la moutarde dans la crème et verser dans la sauteuse.
Bien mélanger

Rajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson 3 minutes pour la réchauffer

Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de persil ciselé et servir



A faire aussi avec du blanc de poulet et pour les plus courageux ou les puristes, vous pouvez préparer la macédoine à partir de légumes frais .

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -dinde en macédoine (6pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -tarte aux 3 fruits d'été (4pp-5sp-recette du 07 09 2016).
Total : 11pp-9spl

Très belle journée vacances ou non à toutes et tous

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

Tous droits réservés