OSSO BUCCO DE DINDE AUX PETITS POIS

Vendredi 03 Août 2018

Pour changer de la traditionnelle recette milanaise :

Osso bucco de dinde aux petits pois pour 2 personnes et 9pp-7spl par part

-300 g de cuisse de dinde coupée en 2 tranches

-1 oignon*

-1 carotte*

-200 g de petits pois frais ou surgelés*

-200 g de purée de tomates*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 verre à moutarde de vin blanc sec

-sel poivre

-1 cuillerée à café d'épices italiennes

-1 cuillerée à café de farine

Chauffer l'huile dans une sauteuse et dorer les tranches de dinde très légèrement farinées recto verso. Les assaisonner : sel poivre

Rajouter la carotte coupée en tranches, l’oignon émincé la purée de tomates, les épices italiennes et le vin blanc

Poursuivre la cuisson à couvert et à petit feu pendant 1heure 30 en remuant de temps en temps

Puis rajouter les petits pois et continuer la cuisson 10 minutes

Servir bien chaud

Je me sers souvent de petits pois surgelés que je verse directement dans la sauteuse

Si la sauce réduit trop ,rajouter un peu d'eau

Pour le repas : melon (0pp-0 sp) – osso bucco de dinde aux petits pois (9pp-7spl) -1 yaourt de dinde à 0 % (1pp-0 spl). Total : 10 pp-7spl

Très bon vendredi

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

Tous droits réservés