

SAUTÉ DE DINDE FENOUIL ARTICHAUT POIRE

Lundi 23 Décembre 2019

Un plat léger avant les festivités de Noël :

Sauté de dinde fenouil artichaut poire pour 2

personnes et 4 sp

3 spl

3spv

part

-200 g de filets de dinde *

-1 bulbe de fenouil *

-4 fonds d'artichauts *

-1 poire *

-1 citron jaune bio *

-4 cuillères à soupe de crème à 4%

-2 cuillères à café d'huile isio 4

-1 cuillère à café de moutarde à l'anis

-sel poivre

-persil *

Cuire à la vapeur le bulbe de fenouil (3 minutes à la cocotte-minute) puis le détailler en tranches

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les fonds d'artichauts, les égoutter et les couper aussi en tranches

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les filets de dinde

coupés en cubes pendant 5 minutes puis rajouter les tranches de fenouil et d'artichauts. Assaisonner

En fin de cuisson, rajouter la poire pelée et coupée en dés et continuer la cuisson 2 minutes

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

Saupoudrer de persil haché et servir bien chaud



Si vous n'avez pas de moutarde à l'anis, prenez une moutarde standard et chauffer la crème avec quelques grains d'anis vert ou une petite étoile de badiane

Je prends des fonds d'artichauts surgelés mais ceux en conserve font aussi l'affaire

Pour le repas : radis noir skyr 0% sur 2 tranches de pain de mie ww (3sp □- 2 spl□- 2 spv □)

-sauté de dinde fenouil artichaut poire (4 sp □- 3 spl□ -3spv□)-thé vert sans sucre avec 1 biscuit sec (1sp)

Très bonne lundi d'avant réveillon

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés