

# DINDE FAÇON BLANQUETTE POMMES DE TERRE

Vendredi 04 Septembre 2020

*Un plat d'automne :*

**Dinde façon blanquette aux pommes de terre pour 4 personnes et 6sp vert □ -6sp bleu□ -3spv violet □ par part**

*-480 g de sauté de dinde \**

*-400 g de pommes de terre \**

*-2 oignons \**

*-1 citron bio*

*-1 cuillerée à soupe de farine*

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4*

*-1 petit verre de vin blanc à cuire*

*-1 cuillerée à soupe de fond de volaille dégraissé*

*-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %*

*-sel poivre blanc*

*Couper le sauté de dinde en gros cubes et le faire revenir dans une sauteuse huilée jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Assaisonner très légèrement. Les retirer.*

*Mettre à la place les oignons émincés et les faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides*

*Remettre les cubes de dinde dans la sauteuse. Saupoudrer de farine en les enveloppant bien de cette dernière.*

*Rajouter le fond de volaille et bien le délayer avec le vin blanc.*

*Recouvrir d'eau et laisser cuire à frémissement et à couvert 40 minutes*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*En fin de cuisson, rajouter le jus du citron et la crème*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les peler. Les couper en 4 et les servir avec la viande*

*Servir bien chaud*



*Le fond de volaille étant très salé et le sel n'étant pas toujours très recommandé, j'assaisonne légèrement la viande en début de cuisson*

*Je laisse la dinde cuire assez longtemps pour avoir une viande tendre et fondante*

*Pour le repas : melon au porto 2 c à c (1sp vert bleu violet  
□□□) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6sp vert□  
-6sp bleu□ -3spv violet□) -haricots verts (0 sp vert bleu  
violet□□□) -1 yaourt 0% (2sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet □).  
Total : 9sp vert□ -7spl bleu□ – 4 spv violet□*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**