

SAUTÉ DE DINDE A LA PROVENÇALE

Vendredi 09 Octobre 2020

De la couleur dans les assiettes :

**Sauté de dinde à la provençale pour 2 personnes et 5 sp vert □
– 3 spl bleu□- 3 spv violet□ par part**

- 240 g de filet de dinde *
- 250 g de poivrons *
- 2 oignons doux *
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 250 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- sel, poivre ou piment d'Espelette

*Couper la dinde en morceaux et les poivrons en lanières.
Émincer les oignons après les avoir pelés.*

Verser l'huile dans une sauteuse, chauffer et faire revenir les morceaux de dinde jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ôter.

Mettre à la place les oignons et les faire revenir à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Remettre les morceaux de dinde, saupoudrer de farine et bien remuer

*Verser le bouillon. Rajouter les lanières de poivrons.
Assaisonner légèrement et bien mélanger le tout.*

Laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes.



Servir bien chaud avec des pâtes ou de la purée de pommes de terre.

Si vous faites cette recette avec de la viande de cuisses de dinde, compter 8 sp vert bleu violet et surtout laisser mijoter 1 h 30.

J'ai pris des poivrons 4 couleurs : vert rouge jaune orange et j'ai grillé le reste de poivrons au four pour une salade.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0sp vert bleu violet) -sauté de dinde à la provençale (5 sp vert- 3 spl bleu-3 spv violet) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert- 0 spl bleu-0 spv violet) -1 poire (0 sp). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu -3 spv violet

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés