

# SAUTÉ DE DINDE A LA HONGROISE

Vendredi 05 Mars 2021

*La Hongrie et son paprika ...*

Sauté de dinde à la hongroise pour 4 personnes et 4 sp vert  
bleu violet ☐☐☐ par part

*-600 g de dinde sans la peau\**

*-4 carottes\**

*-1 boîte de pulpe de tomates\**

*-300 ml de bouillon dégraissé de volaille*

*-1 cuillerée à soupe rase de farine*

*-2 cuillerée à café d'huile isio 4*

*-sel poivre*

*-1 cuillerée à café de paprika doux*

*Peler les carottes et les couper en rondelles.*

*Découper la viande en cubes de 2 à 3 cm et les faire revenir dans une sauteuse huilée au pinceau pour les colorer. Les assaisonner : sel poivre paprika. Les saupoudrer de farine en mélangeant bien et en poursuivant la cuisson 1 bonne minute.*

*Verser le bouillon chaud et la pulpe de tomates. Bien mélanger.*

*Rajouter les rondelles de carottes et continuer la cuisson à petit feu et à couvert pendant 1 heure 30.*

*Rectifier l'assaisonnement au moment de servir.*



*N'hésitez pas à rajouter un peu de bouillon si la sauce réduit trop mais avec une cuisson à frémissement, cela ne doit pas se produire.*

*Pour le paprika, vous pouvez choisir entre le fort et le doux, c'est une question de goût et d'estomac. Ne salez pas trop au départ, le bouillon étant déjà salé.*

*Personnellement, je mijote les sautés dans une mijoteuse électrique que je programme 4h 30, mijotage très doux et je ne m'occupe de rien. La consommation d'électricité est très faible.*

*Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet) - recette du 17 02 2020) - sauté de dinde à la hongroise (4 sp vert bleu violet) - 120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert - 4 sp bleu - 0 spv violet) - 120 g de skyr à 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet). Total : 11 sp vert - 9 spl bleu - 5 spv violet*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**