

COLOMBO DE DINDE

Mardi 27 Avril 2021

En passant par les Antilles ...

Colombo de dinde pour 4 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐
par part

- 500g de dinde sans peau *
- 4 oignons nouveaux*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillerée à soupe rase de farine
- sel poivre blanc
- 1 cuillerée à café d 'épices de colombo

Préparer le bouillon de volaille avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau.

Détailler la viande de dinde en dés.

Les faire revenir dans une cocotte huilée jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les assaisonner : sel poivre épices de colombo.

Rajouter les oignons nouveaux. Bien mélanger.

Saupoudrer de farine et verser le bouillon chaud.

Laisser mijoter à couvert 1h 30.

Servir avec du riz à comptabiliser.



J'ai préparé ce plat avec du sauté de dinde entièrement dégraissé. Avec du filet de dinde même épais, la cuisson sera beaucoup plus courte, de l'ordre de 30 minutes et correspondra à 3 sp vert □, 2 sp bleu □ et 2 sp violet □.

Si le niveau liquide diminue trop ,rajouter du bouillon à refaire ou de l'eau mais logiquement pas de problème avec un petit feu et une cuisson à frémissement.

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) - colombo de dinde (4 sp vert bleu violet □□□) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert □- 3 sp bleu□ -0 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□- 0 spv violet□). Total : 10 sp vert □ – 8 spl bleu□ -5 spv violet□

Je vous souhaite un bon début de semaine et une belle journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés