

# 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 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillérée à soupe rase de farine
- sel poivre blanc
- 1 cuillérée 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**