

ÉMINCÉS DE DINDE AUX PETITS POIS ET ARTICHAUTS

Mardi 01 Juin 2021

Rapide mais riche en saveurs :

Émincés de dinde aux petits pois et artichauts pour 2 personnes et 4 sp vert □ -3 spl bleu□-3 spv violet□ par part

- 200 g d'émincés de filet de dinde*
- 200 g de petits pois surgelés*
- 4 cœurs d'artichaut surgelés *
- 1 cuillerée à café de farine
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 50 g de crème à 4%
- 1 cuillerée à café de moutarde forte
- sel poivre blanc
- 250 ml d'eau

Préparer le bouillon de volaille en diluant le bouillon cube dans 250 ml d'eau frémissante.

Faire revenir les émincés de dinde dans une sauteuse huilée et les faire dorer.

Saupoudrer de farine, bien mélanger et verser le bouillon chaud.

Rajouter les petits pois et les cœurs d'artichaut surgelés et

poursuivre la cuisson à feu moyen et à couvert pendant 15 minutes.

Rajouter alors la crème et la moutarde, bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et finir de laisser mijoter 3 minutes.

Servir bien chaud.



J'ai pris une moutarde aux chanterelles pour apporter une note boisée mais une moutarde standard fait très bien l'affaire.

En saison, faire cette recette avec des petits pois frais qui cuiront le même temps que les petits pois surgelés. Pour les cœurs d'artichaut, vous pouvez en prendre en bocaux ou pourquoi pas des petits violets frais à préparer comme dans le Midi. C'est tellement bon !

Pour le repas : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert

bleu violet ☐☐☐ -recette du 16 02 21) -émincés de dinde aux
petits pois et artichauts (4 sp vert ☐ -3 spl bleu☐-3 spv
violet☐) -oeufs au lait chocolatés (3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2
spv violet☐-recette du 18 03 2018). Total : 8 sp vert ☐-6 spl
bleu☐-6 spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés