

CASSOLETTES MÉDITERRANÉENNES DE DINDE

Mardi 06 Février 2018

Toujours très jolies les mini cocottes servies à table :

Cassolettes méditerranéennes de dinde pour 2 personnes et
6pp-4sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violetpar part

- 240 g de filet de dinde*
- 2 courgettes*
- sauce tomates maison*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 10 g de parmesan râpé
- 2 cuillerées à café de persillade
- sel poivre

Couper le filet de dinde en émincés et les courgettes en petits dés

Dans une poêle chaude huilée, faire revenir les courgettes et les émincés de dinde à feu vif 3 minutes

Préchauffer le four 180° (th 6)

Rajouter la sauce tomates maison.

Assaisonner et verser dans 2 mini cocottes

Saupoudrer de parmesan et de persillade et enfourner 10 à 15 minutes



L'été, je prépare des sauces tomates que je congèle : tomates bien mûres et bien parfumées, poivrons rouges, oignons qui mijotent assez longtemps pour que tous les légumes rendent leurs saveurs

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – cassolette méditerranéenne de dinde (6pp- 2 spl) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 11pp-7spl

Excellent mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés