

RAGOUT DE DINDE A LA TOMATE

Jeudi 10 avril 2025

Rassasiant mais quand même léger :

Ragout de dinde à la tomate pour 4 personnes et 6 sp vert – 6 spl bleu – 4 spv violet – 2 psp par part

- 480 g de sauté de dinde dégraissé**
- 400 g de pommes de terre nouvelles**
- 1 boîte de pulpe de tomates**
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille*
- 1 cuillerée à soupe de farine*
- 1 bouquet garni*
- sel fin poivre*
- persil*

Détailler le sauté de dinde en cubes.

Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.

Préparer le bouillon de volaille en le délayant dans 350 ml d'eau frémissante.

Faire revenir les morceaux de dinde dans une cocotte huilée au pinceau quelques minutes pour les dorer. Les assaisonner légèrement : sel poivre.

Saupoudrer de farine les morceaux de dinde en retournant la viande plusieurs fois (singer la viande est le terme exact).

Verser le bouillon et la pulpe de tomates.

Rajouter le bouquet garni.

Cuire à couvert 1 heure à petit feu.

Au bout d'une heure, rajouter les pommes de terre et continuer la cuisson 30 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et ôter le bouquet garni. Saupoudrer de persil émincé.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique est moyen car le plat est préparé avec des pommes de terre nouvelles. Pour un indice glycémique plus bas, remplacer les pommes de terre par de la patate douce.

Si le niveau de la sauce baisse trop vite, rajouter un peu de pulpe de tomates. La cuisson doit être faite à frémissement.

Les bouillons cubes sont salés donc à prévoir pour

l'assaisonnement

Pour le repas : asperges + 2 c à c de mayonnaise allégée + 1 c à s de yaourt 0% (1 sp vert bleu violet -1 psp) – ragout de dinde à la tomate (6 sp vert – 6 sp bleu – 4 spv violet – 2 psp) – crème citron jaune aux fraises (5 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp -recette du 02/05/2021). Total : 12 sp vert – 9 spl bleu – 7 spv violet -5 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés