

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