

DINDE FAÇON BLANQUETTE AUX POMMES DE TERRE

Vendredi 04 Septembre 2020

Un plat d'automne :

Dinde façon blanquette aux pommes de terre pour 4 personnes et 6sp vert □ -6sp bleu□ -3spv violet □ par part

*-480 g de sauté de dinde **

*-400 g de pommes de terre **

*-2 oignons **

-1 citron bio

-1 cuillerée à soupe de farine

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-1 petit verre de vin blanc à cuire

-1 cuillerée à soupe de fond de volaille dégraissé

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-sel poivre blanc

Couper le sauté de dinde en gros cubes et le faire revenir dans une sauteuse huilée jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Assaisonner très légèrement. Les retirer.

Mettre à la place les oignons émincés et les faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides

Remettre les cubes de dinde dans la sauteuse. Saupoudrer de farine en les enveloppant bien de cette dernière.

Rajouter le fond de volaille et bien le délayer avec le vin blanc.

Recouvrir d'eau et laisser cuire à frémissement et à couvert 40 minutes

Rectifier l'assaisonnement.

En fin de cuisson, rajouter le jus du citron et la crème

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les peler. Les couper en 4 et les servir avec la viande

Servir bien chaud



Le fond de volaille étant très salé et le sel n'étant pas toujours très recommandé , j'assaisonne légèrement la viande en début de cuisson

Je laisse la dinde cuire assez longtemps pour avoir une viande tendre et fondante

*Pour le repas : melon au porto 2 c à c (1sp vert bleu violet
□□□) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6sp vert□
-6sp bleu□ -3spv violet□) -haricots verts (0 sp vert bleu
violet□□□) -1 yaourt 0% (2sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet □).
Total : 9sp vert□ -7spl bleu□ – 4 spv violet□*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés