

ÉMINCÉS DE DINDE AUX CAROTTES BACON

Samedi 07 Janvier 2017

Pour le repas de midi du 31 décembre et pour pouvoir profiter pleinement du réveillon, un plat léger, tout simple et rapide :



Émincés de dinde aux carottes bacon pour 2 personnes et 5pp- 4 sp -3spl par part

- 200 g de filet de dinde émincé *
- 300 g de carottes *
- 150 g de bacon allégé*
- 1 échalote*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 /2 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de persil haché*
- sel, poivre

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée (elles doivent rester un peu croquantes).Les égoutter, réserver

Faire revenir dans une sauteuse huilée les émincés de dinde, le bacon coupé en lanières et l'échalote ciselée pendant 5 minutes .Assaisonner .Saupoudrer de cumin.

Verser les carottes, bien mélanger tout en poursuivant la cuisson.

Servir saupoudré de persil

Je me sers en général d'émincés de dinde surgelés que je décongèle la veille au frigo

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp)-émincés de dinde aux carottes (5pp- 4 sp – 3spl)-100g de pommes de terre (2pp- 2 sp)-1 yaourt sveltesse à la vanille (1pp- 1 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 8pp-7 sp-6spl

Bon début de week-end