ÉMINCÉS DE DINDE AUX FÈVES CHAMPIGNONS ANANAS

Jeudi 04 Janvier 2018

Une pointe de fruit exotique dans un plat assez traditionnel

Emincés de dinde aux fèves champignons ananas pour 2 personnes et 5pp- 2 sp par part

-200 g de filet de dinde *

-200 g de fèves pelées précuites surgelées*

-200 g d'ananas frais *

-200 g de champignons de Paris *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sarriette, persil

-sel poivre

Détailler le filet de dinde en lanières

Cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée les fèves, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide

Nettoyer et couper en lamelles les champignons

Trancher l'ananas en bâtonnets

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les lanières de dinde et les champignons 5 minutes .Assaisonner

Rajouter les fèves et les bâtonnets d'ananas .Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes

Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de sarriette et de

persil

Servir chaud

Cette recette peut se faire aussi avec du blanc de poulet

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)-émincés de dinde aux fèves champignons ananas (5pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 6pp- 3 sp

Passez un excellent jeudi

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

Tous droits réservés