

EMINCES DE DINDE AUX GIROLLES

Vendredi 31 Août 2018

L'automne se profile et c'est la saison des champignons qui va commencer :

Emincés de dinde aux girolles pour 2 personnes et 7pp-4 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet par part

- 240 g d'émincés de dinde*
- 200 g de petits pois frais ou surgelés*
- 160 g de girolles fraîches ou surgelées*
- 100 g de bacon en tranches fines*
- 2 cuillerées à café d'huile isio 4
- 1 cuillerée à café de fond de volaille allégé
- sel poivre
- persil

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les émincés de dinde à feu vif pour les dorer puis diminuer le feu et rajouter le bacon et les petits pois surgelés avec le fond de volaille reconstitué avec un $\frac{1}{2}$ verre d'eau.

Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement



Rajouter les girolles surgelées et continuer la cuisson 5 minutes jusqu'à ce que les champignons aient rendu une bonne partie de leur eau

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil émincé

Servir bien chaud



Je n'assaisonne qu'au dernier moment car le bacon est salé ainsi que le fond de volaille

Je ne rajoute pas d'ail pour garder le goût des girolles intact

Pour des petits pois frais, faites-les précuire 3 minutes à l'eau bouillante salée

Quant aux girolles fraîches, bien les nettoyer à sec avec une brosse douce

Pour le repas : salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -émincés de dinde aux girolles (7pp-3 spl) -mousse abricot avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp). Total : 8pp-4spl

Excellente journée à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés