

ÉMINCÉS DE DINDE AUX KUMQUATS

Vendredi 04 Mai 2018

Un repas dans les tons orangés, saveur d'agrumes ...

Émincés de dinde aux kumquats pour 2 personnes et 8pp-6spl par part

- 240 g d'émincés de dinde*
- 60 g de riz basmati
- 120 g de kumquats *
- 1 clémentine *
- 1 citron jaune*
- 2 cuillères à café de marmelade d'oranges
- 2 cuillères à café d'huile isio4
- sel poivre blanc

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter, réserver

Couper les kumquats en deux, ôter les pépins et les compoter avec la marmelade et les jus de la clémentine et du citron sur feu doux pendant 20 minutes. Rajouter un peu d'eau si nécessaire

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir à feu vif les émincés de dinde assaisonnés pendant 5 minutes

Baisser le feu, rajouter le riz et les kumquats

Bien mélanger et réchauffer 2 minutes



Un salé sucré avec une pointe d'acidité

Pour le repas : carottes râpées +jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp)
– émincés de dinde aux kumquats (8pp- 6 spl) -2 petits suisses
0 % (1pp- 1 sp). Total : 9pp-7spl

Très bonne journée

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

Tous droits réservés