

ÉMINCÉS DE DINDE AUX PAIMPOL

Jeudi 28 Septembre 2017

La saison des haricots blancs de Paimpol bat son plein, en, ils sont fins et fondants



Émincés de dinde aux Paimpol pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert-2 spl bleu – 2 spv violet par part

- 200 g d'émincés de dinde *
- 200 g de haricots coco de Paimpol écosés*
- 1 petite boîte de pulpe de tomates*
- 1 carotte*
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 1 oignon*
- Persil*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika
- sel poivre

Dans un faitout, recouvrir les cocos d'eau froide + le bouillon cube de volaille et porter doucement à ébullition. Laisser mijoter à petit feu pendant 40 minutes et ne saler que dix minutes avant la fin de la cuisson pour éviter qu'ils ne durcissent.

Dans une sauteuse huilée, faire revenir l'oignon émincé pendant 2 minutes puis rajouter les émincés de dinde. Assaisonner et cuire 3 minutes pour faire dorer la viande

Verser la pulpe de tomates, rajouter la carotte coupée en fines rondelles et le paprika. Laisser mijoter 15 minutes

Rajouter pour finir les cocos égouttés et continuer la cuisson 2 minutes

Servir saupoudré de persil haché

Je me sers très souvent d'émincés de dinde Thiriet que je décongèle la veille

Pour les haricots cocos, comptez 400,450g avec gousses pour en avoir dans les 200 g sachant que 1 kg donne 500 g écosés

Cette recette peut se faire avec des haricots tarbais mais je n'en trouve jamais

Pour le repas : potage tomates (0pp- 0 sp)- émincés de dinde aux Paimpol (7pp- 6 sp-2 spl)-panna-cotta fraises chocolat (4pp- 6 sp- recette du 11 06 2017). Total : 11pp- 12 sp-8 spl

Très bon jeudi et bonne cuisine

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

Tous droits réservés