

ÉMINCES DE DINDE EN JAUNE ET NOIR

Mardi 06 Septembre 2016

Un salé sucré pour donner à la viande de dinde qui n'a pas beaucoup de saveur un plus



Éminces de dinde en jaune et noir pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

- 200 g d'émincés de dinde*
- 50 g de viande séchée Saint Agaune*
- 2 bananes *
- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 1 cuillère à café d'huile

- 10 g de beurre à 41 %
- 2 cuillérées à soupe de crème à 4 %
- persil*
- 4 brins de ciboulette *(facultatif)
- sel poivre

Faire mariner les émincés de dinde avec les pruneaux coupés en rondelles, la viande séchée tranchée en fines tranches et la cuillérée d'huile pendant 1 heure au frais.

Puis, dans une poêle antiadhésive, les faire revenir rapidement pendant 5 minutes, verser la crème et bien mélanger, les assaisonner, les saupoudrer de persil émincé. Ôter de la poêle et garder au chaud.

Dans la même poêle, fondre le beurre et faire revenir les rondelles de bananes.

Servir ensemble décoré de 2 brins de ciboulette.

Pour le repas : salade de carottes + $\frac{1}{2}$ jus d'une orange-émincés de dinde en jaune et noir (8 pp- 7sp)-100 g de semoule de couscous (3pp- 3 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp). Total : 12pp- 11sp

Bon mardi