

ESCALOPES DE DINDE A LA CRÈME

Mardi 13 Février 2018

Un classique :

Escalopes de dinde à la crème et ses légumes pour 2 personnes et 5pp-6 sp- 3 spl -3 spvpar part

- 2 escalopes de dinde (200 g) *
- 200 g de champignons de Paris *
- 240 g de céleri-rave*
- 1 citron bio*+ 1 jus de citron
- persil*
- 2 cuillères à café d'huile isio4
- 100 g de crème à 4 %
- sel poivre

Peler, couper le céleri-rave en cubes et le cuire à l'eau bouillante salée citronnée 5 minutes. Les égoutter

Nettoyer les champignons et les émincer

Faire revenir les escalopes recto verso dans une poêle chaude huilée avec les champignons. Assaisonner et rajouter la crème, les cubes de céleri-rave et le jus du citron bio

Poursuivre la cuisson à petit feu 5 minutes

Saupoudrer de persil

Servir



Vous pouvez changer de légumes selon vos goûts : carottes, salsifis ...

Pour le repas : potage carotte potiron (0pp- 0 sp) – escalope de dinde à la crème et ses légumes (5pp- 3 spl) -100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0spl) -litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 9pp-6spl

Très bonne journée à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés