

PAUPIETTES DE DINDE AUX ENDIVES

Mardi 09 Janvier 2018

Faisons preuve d'imagination avec cette volaille à 0 sp

Paupiettes de dinde aux endives pour 2 personnes et 5pp-4 sp
vert 2 spl bleu -2 spv violet par part

- 2 fines escalopes de dinde de 100 g chacune *
- 2 tranches de jambon de dinde*
- 2 endives*
- 2 courgettes *
- 1 oignon *
- 1 orange bio*
- 2 cuillères à café d'huile
- 1 cuillère à café d'épices à poulet
- Sel poivre
- Persil*

Nettoyer les endives, couper la base et les couper en deux et les cuire à l'étouffée dans le jus de l'orange pendant 15 minutes. Assaisonner légèrement et laisser refroidir

Nettoyer les courgettes, les couper en dés et les faire revenir dans une sauteuse huilée avec 1 c à c d'huile d'olive avec l'oignon émincé .Assaisonner et saupoudrer de persil

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Bien aplatir les escalopes de dinde, les recouvrir d'une tranche de jambon de dinde et déposer les endives dessus. Rouler le tout et ficeler

Dans un plat à gratin, déposer les courgettes au fond et poser dessus les paupiettes assaisonnées : sel poivre épices à poulet et nappées du restant d'huile

Enfourner 30 minutes



Servir aussitôt avec des pâtes ou des pommes de terre

Cette recette peut se faire avec des escalopes de poulet et du jambon de poulet mais elles seront moins fines qu'avec la dinde

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)-paupiettes de dinde aux endives (5pp- 2 sp) – 100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 poire (0pp- 0

sp) . Total : 9pp- 6 sp

Très bon mardi à toutes et tous

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

Tous droits réservés