

POÊLÉE DE DINDE LÉGUMES LENTILLES

Vendredi 01
Février 2019

Un plat passe-partout, rapide à préparer, rassasiant et bien noté en spl

Poêlée de dinde légumes lentilles pour 1 personne et 4pp-2 sp-0spl-0spv par part

- 100 g d'émincés de filet de dinde*
- 75 g de haricots mange-tout surgelés*
- 2 cœurs d'artichauts surgelés *
- 2 cuillerées à soupe de lentilles cuites
- 1/2 cuillerée à café de fond de volaille allégé
- sel poivre
- 1 citron *

Cuire à l'eau bouillante salée les haricots mange tout pendant 3 minutes, les égoutter

Cuire à l'eau bouillante citronnée les cœurs d'artichauts surgelés pendant 6 minutes, les égoutter et les couper en 4

Dans une sauteuse, verser un quart de verre d'eau chaude et rajouter le fond de volaille. Bien délayer et mettre les émincés de dinde assaisonnés. Cuire 5 minutes

Rajouter dans la sauteuse les haricots, les artichauts et les lentilles, bien mélanger et prolonger la cuisson 2 à 3 minutes pour les

réchauffer

Servir aussitôt



Un bon moyen pour finir les restes

Vous pouvez prendre des artichauts en conserve comme j'ai pris les lentilles pour cette recette

Pour le repas : potage courgette poireau (0pp-0sp)
-poêlée de dinde légumes lentilles (4pp-0spl) -1 part de tarte
banane mangue
(5pp-6sp-recette du 06 08 2017). Total : 9pp-6spl

Excellente journée et que sautent bientôt les crêpes,
signature du mois de février

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés