

POÊLÉE DINDE CAROTTES FLAGEOLETS

Vendredi 16 Mars 2018

Typique de la cuisine de fond de placard

Poêlée de dinde carottes flageolets pour 2 personnes et 6pp- 3
spl par part

- 200 g d'émincés de dinde*
- 200 g de flageolets cuits en boite*
- 200 g de carottes*
- 1 oignon*
- persil*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$ cuillérée à café de cumin en poudre
- Sel poivre

Nettoyer les carottes, les couper en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les laisser refroidir

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faites revenir l'oignon émincé et la viande pendant quelques minutes jusqu'à ce que les émincés de dinde soient dorés. Assaisonner : sel poivre cumin

Rajouter les carottes puis les flageolets et bien mélanger

Réchauffer 3 minutes, saupoudrer de persil et servir



Le cumin s'allie très bien avec la carotte et surtout évite par son gout et sa saveur de trop saler ce qui est une bonne prévention santé.

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) -poêlée de dinde carottes flageolets (6pp- 3 spl) -100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 spl). Total : 9pp-4 spl

Très bon vendredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés