

SAUTE DE DINDE AU BACON

Mercredi 22 Novembre 2017

La viande de dinde est assez fade d'où la nécessité de la relever

Sauté de dinde au bacon pour 2 personnes et 9pp-6 sp par part

- 150 g d'émincés de dinde*
- 150 g de bacon en tranches*
- 200 g de petits pois frais ou surgelés*
- 2 échalotes*
- 2 cuillères à café de fond de veau allégé
- 2 cuillères à café d'huile
- 2 cuillères à café de persillade*
- sel poivre
- 150 ml d'eau

Préparer le fond de veau : délayer la poudre dans l'eau en chauffant et en fouettant jusqu'à obtenir une sauce veloutée.

Dans une sauteuse huilée chaude, faire revenir les échalotes ciselées à petit feu pendant 2 minutes. Les ôter et mettre à la place les émincés de dinde et le bacon coupé en lanières. Cuire à feu vif 2 minutes en mélangeant bien

Puis rajouter les échalotes, les petits pois et le fond de veau. Bien mélanger et continuer la cuisson à feu doux 8 bonnes minutes

Rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de persillade



Je mets les petits pois surgelés directement dans la sauteuse .Avec des petits pois frais, il faut préalablement les précuire

Bien que ce soit une volaille, je me sers de fond de veau plus gouteux

Pour le repas : potage courgettes cresson à la crème (1pp- 1 sp) –sauté de dinde au bacon (9pp- 6 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Passez un beau mercredi au soleil. Ce n'est pas fréquent en novembre

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

Tous droits réservés