

Sauté DE DINDE AU SAFRAN

Lundi 18 Novembre 2019

Vous avez choisi votre couleur ? Alors allons-y !

**Sauté de dinde au safran pour 2 personnes et 7pp -6spl
-3 spv -
par part**

- 200 g d'émincés de dinde *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 1 oignon doux *
- 200 g de julienne de légumes nature *
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 100 g de crème à 4%
- 1 dose de safran
- sel poivre
- persil

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler chaudes, les couper en petits cubes

Peler l'oignon et l'émincer. Le faire revenir à petit feu dans une sauteuse huilée jusqu'à ce que les tranches deviennent translucides. Les ôter

Mettre à la place les émincés de dinde assaisonnés et les faire colorer à feu plus vif puis remettre les émincés d'oignon, la julienne de

légumes et poursuivre la cuisson 10 minutes

Rajouter les pommes de terre, la crème, le safran et bien mélanger

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil haché au moment de servir



Ce plat peut se faire en avance et se réchauffer à petit feu

Je me sers toujours de julienne de légumes surgelée que je ne décongèle pas ,l'eau qu'elle contient permet d'obtenir un peu plus de sauce

Pour le repas : 50 g avocat citron crevettes
(4sp-3spl-3spv)

-sauté de dinde au safran (7sp -6 spl -3spv) -mousse framboise avec

100 g de skyr 0% (1sp -0spl -0spv). Total : 12sp -9spl
-6spv

Très bon lundi à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés