

SAUTE DE DINDE AUX ASPERGES ET POMMES DE TERRE

—
Mardi 02 Mai 2017

La saison des asperges est très courte ,alors profitons-en !



Sauté de dinde aux asperges et pommes de terre pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

-200 g de blancs de dinde*

-75 g de bacon en tranches*

-200 g de pommes de terre rattes*

-200 g d'asperges sauvages ou de pointes d'asperges vertes *

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-persil*

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) .Les égoutter, les peler, les couper en rondelles.

Cuire à l'eau bouillante bien salée les asperges pendant 3 minutes, les égoutter et les refroidir sous un filet d'eau froide

Couper les blancs de dinde en émincés et le bacon en lanières

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir la viande pendant 2 minutes, rajouter les pommes de terre et le bacon et continuer la cuisson 5 minutes, le temps de rissoler le tout

Rajouter les asperges, mélanger délicatement, poursuivre la cuisson 2 minutes pour les réchauffer, assaisonner et servir saupoudré de persil

Il vaut mieux prendre des asperges fraîches qui se tiennent bien à la cuisson et c'est la saison

Pour le repas :50 g d'avocat jus d'un citron(2pp- 3 sp) –sauté de dinde aux asperges et pommes de terre (7pp-6sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-1 kiwi (0pp- 0 sp) . Total : 10pp-10 sp

Très bon mardi