COLOMBO DE DINDE

Mardi 27 Avril 2021

En passant par les Antilles …

Colombo de dinde pour 4 personnes et 4 sp vert bleu violet par part

*-500g de dinde sans peau **

*-4 oignons nouveaux**

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 bouillon de volaille dégraissé

-1 cuillerée à soupe rase de farine

-sel poivre blanc

-1 cuillerée à café d 'épices de colombo

Préparer le bouillon de volaille avec ½ litre d'eau.

Détailler la viande de dinde en dés.

Les faire revenir dans une cocotte huilée jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les assaisonner : sel poivre épices de colombo.

Rajouter les oignons nouveaux. Bien mélanger.

Saupoudrer de farine et verser le bouillon chaud.

Laisser mijoter à couvert 1h 30.

Servir avec du riz à comptabiliser.

J’ai préparé ce plat avec du sauté de dinde entièrement dégraissé. Avec du filet de dinde même épais, la cuisson sera beaucoup plus courte, de l’ordre de 30 minutes et correspondra à 3 sp vert , 2 sp bleu et 2 sp violet .

Si le niveau liquide diminue trop ,rajouter du bouillon à refaire ou de l’eau mais logiquement pas de problème avec un petit feu et une cuisson à frémissement.

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) - colombo de dinde (4 sp vert bleu violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert - 3 sp bleu -0 spv violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu- 0 spv violet). Total : 10 sp vert – 8 spl bleu -5 spv violet

Je vous souhaite un bon début de semaine et une belle journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés