RAGOUT DE DINDE A LA BRETONNE

Mardi 15 Mai 2018

Une recette pour un printemps pluvieux et trop frais :

Ragout de dinde à la bretonne pour 2 personnes et 8pp- 4 spl par part

-240 g de filet de dinde*

-200 g de pommes de terre *

-200 g de fonds d'artichauts cuits*

-1 oignon*

-1 échalote*

-2 cuillerées à café d'huile

-1 bouillon cube de volaille dégraissée

-persil*

Sel poivre

Couper le filet de dinde en cubes

Peler les pommes de terre, les rincer et les couper en gros dés

Préparer le bouillon avec 300 ml d'eau et le bouillon cube

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'échalote émincés à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides puis les ôter et mettre à la place les morceaux de dinde à faire dorer à feu vif.

Rajouter les pommes de terre, les émincés d'oignon et d'échalote et verser le bouillon chaud

Continuer la cuisson à feu moyen et à couvert pendant 20 minutes

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les fonds d’artichauts coupés en dés

Rectifier l’assaisonnement et saupoudrer de persil ciselé.

A faire aussi avec des blancs de poulet

Pour le repas : radis noir à la crème (1pp- 2 sp) -ragout de dinde à la bretonne (8pp- 4 spl) -mousse poire avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total: 10 pp- 7spl

Très bon mardi

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

Tous droits réservés