DINDE EN MACEDOINE

Vendredi 27 Juillet 2018

Il fait vraiment trop chaud pour se compliquer la vie en cuisine :

Dinde en macédoine pour 2 personnes et 6pp-3spl par part

-200 g d'émincés de dinde dans le filet*

-240 g de macédoine surgelée*

-150 g de champignons de Paris*

-50 ml de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café de moutarde forte

-sel poivre

-persil

Cuire la macédoine de légumes à l'eau bouillante salée et selon la notice. L'égoutter.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir à feu vif les émincés de dinde pour les dorer.

Rajouter les champignons coupés en lamelles et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 8 minutes en mélangeant bien. Assaisonner

Délayer la moutarde dans la crème et verser dans la sauteuse. Bien mélanger

Rajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson 3 minutes pour la réchauffer

Rectifier l’assaisonnement

Saupoudrer de persil ciselé et servir

A faire aussi avec du blanc de poulet et pour les plus courageux ou les puristes, vous pouvez préparer la macédoine à partir de légumes frais .

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -dinde en macédoine (6pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -tarte aux 3 fruits d’été (4pp-5sp-recette du 07 09 2016). Total : 11pp-9spl

Très belle journée vacances ou non à toutes et tous

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

Tous droits réservés