

Dinde sautée au thym



Calie Cuisine

Type : Plat léger plaisir

Difficulté : Facile

Durée : 30 minutes env.

Ingrédients : pour env. 6 pers.

750g de blancs de dinde coupés en deux
1 gros oignon (200g) émincé
4 gousses d'ail écrasées
60 ml de jus de citron
125 ml de lait concentré allégé
125 ml de bouillon de poule
1 c.à soupe de thym
330g d'épinards grossièrement hachés
1 c. à café de maïzena
1 c. à café d'eau

Préparation :

- ✓ Dans une grande poêle, au barbecue ou sur une plaque en fonte faire cuire la viande en plusieurs fournées sans matières grasses !
- ✓ Réservez.
- ✓ Faites blondir l'oignon, l'ail et le jus de citron en remuant.
- ✓ Mouillez avec le lait et le bouillon, puis ajoutez le thym, les épinards et la maïzena délayée dans l'eau.
- ✓ Remettez la dinde dans la poêle avec son jus. Réchauffez en tournant.

Suggestion : Vous pouvez servir la dinde avec une purée des pommes de terre et des légumes vapeur ! Seulement 183 Kcal/ portion.

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>