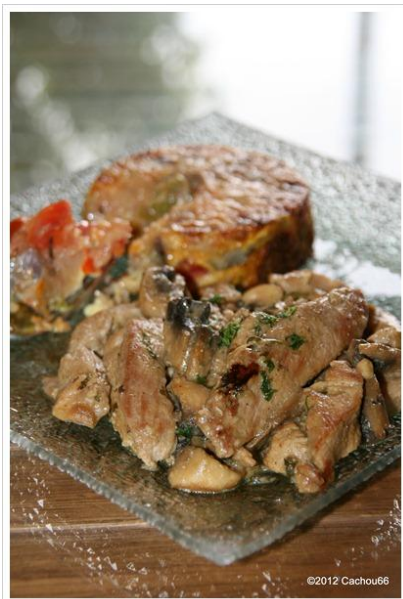


Émincé de dinde aux champignons de Paris



Ingrédients:

- 800 g de steak de dinde
- 6 gros champignons de Paris
- QS de Mycryo®

Pour la sauce:

- 2 yaourts nature
- 2 cuillères à café de fond de légumes maison ou 1 cube
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- QS de poivre du moulin
- QS de persil ciselé
- QS d'ail haché

Eplucher les champignons de Paris. Couper en 8 morceaux. Paner au Mycryo®.

Faire suer à la **sauteuse**. Réserver dès que les champignons sont cuits.

Détailler les steaks de dinde en lamelles, paner de Mycryo®. Faire sauter et dorer.

Ajouter le fond de légumes ou le cube émietté et la fécule. Mélanger à la **spatule haute température**.

Ajouter l'ail et le persil (selon votre goût). Poivrer mais pas de sel car le fond ou le cube le sont ou alors modéré.

Quand la viande est cuite, moelleuse et dorée, ajouter les champignons et les yaourts, mélanger délicatement juste au moment de servir.

Quelques infos concernant le Mycryo® :

Mycryo est une matière grasse 100 % naturelle et végétale ayant un effet tout à fait neutre sur le taux de cholestérol.

Si vous utilisez Mycryo dans vos plats, vous réduirez de 50 % à 70 % les calories issues de la graisse de cuisson, ce qui n'est pas le cas avec d'autres graisses culinaires.

En savoir plus...ici : <http://www.mycryo.com/callebaut/fr/about.html>

Une vidéo ...http://www.mycryo.com/callebaut/fr/demo3_large.html

Retrouvez et commandez le Mycryo® sur le site Gourmandises

Code fidélité BEA05248 (0=zéro)