



Ma dinde aux brocolis et pommes de terre

Ingrédients :

- 300 g de blanc de dinde
- 1 brique de 20 cl de crème fraîche liquide (ici c'est celle à 5%)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 g de brocolis surgelé
- 4 pommes de terre
- sel
- poivre noir
- colombo ou curcuma
- persil séché

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les faire cuire à la vapeur afin de préserver toutes les vitamines.

Entre temps, mettre l'huile d'olive dans une sauteuse ou comme moi dans un wok.

Ajouter le blanc de dinde coupé en petits morceaux. Assaisonner avec le sel, poivre noir, curcuma ou alors colombo, et le persil. Faire revenir pendant 5 mn.

Ajouter ensuite le brocoli surgelé coupé en fleurette. Laisser revenir encore 5 à 8 mn.

Quand c'est presque cuit, ajouter la crème liquide et laisser cuire 4 à 5 mn, pas plus.

Servir alors les pommes de terre et ajouter cette sauce sur le dessus.

Bon appétit !