

Fricassée de dinde à l'aubergine et au poivron WW



»

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour 110 gr de viande

- 4 escalopes de dinde
- 1 petit oignon
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge

- 100 ml de crème liquide à 15 % de mg
- 1 cs d'huile d'olive
- basilic
- sel, poivre

Emincer l'oignon

Couper le poivron et l'aubergine en petits morceaux.

Couper les escalopes en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer la dinde. Saler, poivrer. Sortir de la sauteuse et réserver.

Dans la même sauteuse sans la rincer faire revenir l'oignon et les légumes sur feu doux avec un fond d'eau pour éviter que ça n'attache. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes, les légumes doivent être cuits.

Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Remettre la dinde dans la sauteuse, rajouter le basilic, la crème, saler, poivrer, mélanger le tout et faire chauffer 2/3 minutes.

Servir comme ici avec quelques pâtes.

*Adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations: **carflaga@gmail.com***

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur