

## Poêlée de dinde, endives et riz WW



Pour 4 pers / 8 PP

Pour une portion de 330 gr

- 4 escalopes de dindes soit 530 gr
- ½ oignon
- 1 bouillon cube de volaille
- 3 endives
- 125 gr de riz cru

- 3 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre
- persil
- ciboulette

Couper l'escalope en cubes et la faire revenir dans une sauteuse recouverte d'une feuille de cuisson.

Rajouter l'oignon émincé et les endives coupées en petits morceaux.

Mélanger et faire cuire à feu doux une dizaine de minutes.

Rajouter deux verres d'eau, retirer la feuille de cuisson, le bouillon cube et le riz. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Couvrir et laisser cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Rajouter la crème, bien mélanger, puis le persil et la ciboulette

Faire réchauffer 5 minutes et servir.