

Blancs de dinde sauce tomate au boursin WW



J'aime volontiers cuisiner au boursin. Ce fromage relève les aliments auxquels on l'ajoute. Donne un goût bien parfumé aux sauces qui accompagnent les viandes. Cette fois ci se sera une sauce tomate au boursin pour napper une [viande blanche](#), un délice !!!!!

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour 110 à 120 gr de viande par pers

Source : [Mymycuisine](#)

- 600 gr de filet de dinde
- 100 gr de boursin cuisine ail et fines herbes light

- 1 boîte de tomates concassées
- sel, poivre

Couper votre filet de dinde en morceaux.

Le faire dorer dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

Baisser le feu et rajouter les tomates concassées. Racler la feuille de cuisson avec une cuillère en bois afin de récupérer les sucs de la viande. Retirer la feuille de cuisson et faire cuire 10 minutes à feu doux

Rajouter ensuite le boursin, saler poivrer et faire mijoter le tout 4-5 minutes.

Service comme ici avec du riz et des courgettes à l'ail (recette [ici](#))

*Je vous rappelle pour conclure l'a dresse 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