

Sauté de dinde aux poivrons WW



Un plat rapide et délicieux, et une autre façon de cuisiner le filet de [dinde](#). N'hésitez pas à varier les plaisirs.

Pour 4 pers / 5 pp pour 110 gr de viande

6 pp pour 120 gr de viande

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 filet de dinde (1kg pour moi)
- ½ oignon ou 1 petit oignon
- 2 sachets de poivrons tricolores surgelés
- 8 cs de crème liquide à 15 % de mg

- Sel, poivre

Couper la dinde en cubes.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'oignon émincé, puis rajouter la viande. Mélanger et laisser dorer la viande quelques instants.

Rajouter ensuite les poivrons non décongelés, saler, poivrer et mélanger le tout

Faire cuire 20 minutes à couvert.

Incorporer pour finir la crème, et faire chauffer 1 à 2 minutes en remuant.

Servir comme ici avec du riz blanc.

*Je vous rappelle pour conclure l'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