

Escalope de dinde aux poivrons et au curry



Ingrédients:

- 4 escalopes de dinde
- 1 bouillon cube de volaille
- 250 ml d'eau
- 10 gr de beurre à 41 % de % MG
- 1 sachet de 500 gr de poivrons en lamelles surgelés
- 1 boîte de champignons de 400gr
- 6 cs de crème à 15 % de MG
- 2 cc de curry
- Sel, poivre

Pour 4 personnes / 3 points par pers

La recette

- Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire cuire les escalopes environ 10 minutes. Saler, poivrer et réserver.
- Dans la même sauteuse sans l'avoir lavé verser l'eau, y faire dissoudre le bouillon cube et avec une cuillère en bois bien racler le fond de la sauteuse pour décoller les sucs de la viande.
- Rajouter les poivrons et faire chauffer 5 minutes
- Rajouter ensuite les champignons, la crème et le curry, bien mélanger et faire chauffer à nouveau 5 minutes
- Remettre ensuite les escalopes dans la sauteuse, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir.