Recette simple et légère : escalopes de dinde aux tomates.



Recette simple et légère, bonne au goût et surtout qui va plaire à toute la famille. Par toujours évident avec les enfants. On sait qu'ils aiment généralement les pâtes ou les frites mais les frites côté légèreté ce n'est pas terrible alors restons sur l'idée des pâtes. Après côté viande ils apprécient beaucoup le steak haché et le jambon super comme choix c'est un peu limité. Alors tentons une escalope de dinde tendre avec une sauce tomate et champignons (pour les légumes verts) car mes enfants raffolent du concentré de tomates si je les écoutais ils en mettraient dans tous leurs plats. Le résultat une recette simple et légère qui a plu à tout le monde et une poêle bien vide en fin de repas.

Préparation 20 mn Cuisson 30 mn Calories 210

Ingrédients de cette recette simple et légère

4 escalopes de dinde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2oignons

Sel

Poivre

300ml de bouillon de poule (1 cube)

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

200 g de champignons

4 tomates

2 pincées de ciboulette déshydratée

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette simple et légère



1° Pour préparer la sauce champignons, épluchez l'oignon et émincez le.

2°Lavez les champignons sous l'eau puis coupez-les en morceaux

3° Dans une cocotte mettez les champignons et les oignons coupés en morceaux. Mouillez le tout avec 300 ml d'eau, un cube de bouillon de poule, un verre de vin blanc et les 2 pincées de ciboulette. Faites cuire 10 mn.

4° Lavez les tomates et coupez-les en morceaux, puis faites les cuire dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile

d’olive.

5° Faites cuire les escalopes de dinde à l’autocuiseur pendant 10 mn.

6° Mixez les oignons et les champignons, saupoudrez d’une cuillère de curry. Salez et poivrez .Vous obtenez ainsi une sauce et vous y rajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

7° Incorporez la sauce obtenue dans la poêle avec les tomates

8° Incorporez les escalopes de dinde dans la poêle également et laissez mijoter à feu doux 10 mn.

9° Servez cette recette simple et légère avec un accompagnement de riz, de pâtes, selon votre convenance.

Astuces pour cette recette simple et légère

On peut rajouter du jus de citron pour les amateurs de goût plus acide.

Lorsque c’est la saison vous pouvez opter pour des tomates cerise que vous coupez en 2.

Le choix de la cuisson s’est porté sur l’autocuiseur car cette cuisson permet d’obtenir un allègement en termes de matières grasses et la viande est extrêmement tendre.

Pour que les enfants apprécient cette recette simple et légère les champignons et les oignons ont été mixés puis mélangés avec de la sauce tomate, ce plat est passé comme une lettre à la poste.

Liste des courses pour cette recette simple et légère

4 escalopes de dinde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2oignons

Sel

Poivre

300ml de bouillon de poule (1 cube)

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

200 g de champignons

4 tomates

2 pincées de ciboulette déshydratée

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Régalez vous avec cette recette simple et légère. Des suggestions n’hésitez pas .




Je Mange,
Je Mincis
Cliquez Ici
Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories