

Recette simple et rapide: cuisse de dinde à la provencale



Recette simple et rapide Cuisse de dinde à la provençale

Encore une recette simple et rapide que Sport et Régime vous a concocté pour une alimentation allégée en matières grasses. Cette *recette simple et rapide* présente effectivement l'avantage de se préparer rapidement, le four faisant le reste pour la cuisson. Un petit voyage gustatif vers les saveurs de la Provence, cette région fort prisée par les vacanciers. Une région pleine de couleurs, d'odeur de lavande mais aussi de saveurs ensoleillées et particulières tant dans ses vins que ses herbes aromatiques et ses aliments. Un réel plaisir pour les papilles. Alors n'hésitez plus préparez vous même cette recette simple et rapide .

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 2h

Valeur calorique : 400 calories

Ingrédients pour cette recette simple et rapide (4 personnes):

1 cuisse de dinde 1.3 kg environ

200g de champignons de paris

4 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

4 tomates

2 verres de vin blanc sec

herbes de Provence

Sel et poivre

Préparation pour cette recette simple et rapide

1°Préchauffez le four à 180° puis déposez la cuisse de dinde dans un plat et ensuite dans le four. Epluchez les pommes de terre puis lavez-les. Lavez les tomates et disposez les dans le plat avec les pommes de terre. Faites cuire l'ensemble pendant 1h30

2° Coupez l'oignon et l'ail et faites les revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile (arrêter la cuisson au début de la coloration). Puis rajoutez les lanières de poivron

(fraîches ou surgelées), saupoudrez de persil, laissez cuire 10 mn.

3° Déposez le mélange oignons, ail, poivron dans un bol ou une assiette puis faites cuire les champignons avec une cuillère à soupe d'huile. Une fois cuits mélanger les avec le reste de la préparation.

4° Une $\frac{1}{2}$ heure avant la fin de la cuisson incorporez le mélange champignons, poivrons, oignons ail avec la cuisse de dinde et les légumes (tomates, pommes de terre) arrosez le tout de 2 verres de vin blanc.

Liste des courses pour cette recette simple et rapide

1 cuisse de dinde 1.3 kg environ

200g de champignons de paris

4 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

4 tomates

2 verres de vin blanc sec

herbes de Provence

Sel et poivre

Bon voyage et bon appétit avec cette recette simple et rapide

.Si vous aussi vous possédez une recette simple et rapide n'hésitez pas à nous la soumettre.