

La Recette de Geneviève



Sauté de dinde aux petits pois

Recette pour quatre personnes:

Ingrédients :

0,8 kg de filet de dinde ; 0,3 kg d'oignon ; 1 carotte ; 4 gousses d'ail ; 2 brins de thym ; 0,4 kg de petits pois surgelés ; 25 cl de bouillon de volaille ; 2 cuillères à soupe d'huile ; 1 cuillère à soupe de paprika doux ; sel et poivre.

Opérations :

- Tailler le filet en cubes. Les assaisonner de sel, poivre et de la moitié de paprika.
- Éplucher la garniture (carotte, oignon.) Et les émincer.
- Chauffer l'huile dans la cocotte, et y faire colorer les cubes de dinde sur toutes les faces.
- Sortir la viande, la réserver et faire revenir la garniture jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Préparer le bouillon de volaille.
- Replacer les cubes de dinde dans la cocotte et saupoudrer l'ensemble avec le reste de paprika.
- Ajouter les brins de thym, verser le bouillon jusqu'à hauteur de la viande. Rectifier l'assaisonnement.
- Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter 30 minutes à feu doux.
- Ajouter les petits pois dans la cocotte, et après reprise de l'ébullition, poursuivre la cuisson environ 10 à 20 minutes. (Vérifier la tendreté de la viande et des petits pois afin de prolonger le temps de cuisson si nécessaire).

Conseil : pour la dinde, vous pouvez choisir :

- Des morceaux surgelés de cuisse désossée (il faudra augmenter le temps de cuisson et contrôler).
- Ou des filets mignons de dinde frais (ces filets doivent avoir un peu d'épaisseur).

