TENDRE DINDE AUX PRUNEAUX

Cette recette, très tendre, sera notamment bénéfique en cas de constipation (les pruneaux facilitant le transit intestinal).

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/24/thumbnails/Dinde aux pruneaux.jpg

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 30 min - Temps de repos : min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 escalopes de dinde

- 2 carottes

- 1 gros oignon

- 10 pruneaux dénoyautés

- 1 bouillon de volaille gélifié sans glutamate de sodium

- 50 cl d'eau

- beurre

- sel & poivre

Préparation

Incorporer le bouillon de volaille dans 1 litre d'eau portée à ébullition.

Couper les escalopes de dinde en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en petits cubes (taille macédoine).

Dans une casserole, faire fondre le beurre et mettre l’oignon émincé. Ajouter la dinde coupée en morceaux et faire sauter pendant 2 min.

Les incorporer à la préparation. Mélanger.

Mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire à petit feu 25 à 30 minutes avant d’ajouter les pruneaux détaillés en petits morceaux.

Poursuivre encore la cuisson pendant 5 minutes pour ne pas altérer l'effet des pruneaux.