Sauté de dinde poivrons-courgettes

Ingrédients nécessaires

huile d'olive : 2cs
cube de bouillon : 1
poivron : 2
sauté de dinde : 500g
poivre : 3 pincée(s)
courgette : 2
champignon de Paris : 1 boîte(s)
persil haché : 2cc
oignon : 2
sachet de préparation pour flans au café : 1
sel : 2cc

Préambule

La dinde se marie très bien dans pas mal de plats composés avec des légumes variés. Celui-ci peut être servi avec des pâtes, par exemple, et ravira de joyeux convives !

ATTENTION :
Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire.Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Dilue le cube de bouillon dans un bol d'eau tiède.

Lapinou.com
Tous droits réservés - Reproduction interdite

Etape 2

Verse l'huile d'olive dans une grande poêle et fais revenir la dinde pendant 5 minutes environ.

Etape 3

Puis, vide la dinde dans un saladier et laisse-la de côté pour le moment.

Etape 4

Epluche et découpe tes oignons, puis fais-les revenir dans la poêle pendant 5 minutes. Après ce temps, ajoute les poivrons rincés et coupés. Fais-les revenir également 5 minutes.

Etape 5

Ajoute ensuite les champignons égouttés et mélange-les au reste. Laisse-les cuire pendant 2 minutes.

Etape 6

Rince les courgettes, découpe-les en rondelles et ajoute-les dans la poêle.

Etape 7

Au bout de 5 minutes, ajoute la viande que tu as mise dans un saladier au début de la recette.

Etape 8

Puis, ajoute le bouillon, le persil, le sel et le poivre. Laisse cuire pendant 20 minutes.

Etape 9

Ton plat est prêt, bon appétit !

Lapinou.com
Tous droits réservés - Reproduction interdite