



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Émincé de dinde mangue paprika

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de dinde
- ½ poivron rouge
- ½ mangue
- 100 g de fromage blanc 0%
- 2 càs de paprika
- 1 càc de piment fort en poudre
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Coupez les filets en petits morceaux de 3 cm. Faites-les revenir à la poêle environ 10 mn avec 1 cuillère de paprika, à feu moyen. Salez, poivrez.

Pendant ce temps, coupez le poivron en petits dés, ainsi que la mangue.

Mettez dans une casserole : le fromage blanc, le poivron, la mangue, le reste de paprika, le piment, du sel et du poivre. goûtez, et rajouter du piment ou du paprika si nécessaire.

Faites chauffer, ne pas faire bouillir.