



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Sauté de dinde à l'ail, au yaourt et aux épices

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de dinde*
- 3 gousses d'ail*
- 1 yaourt nature 0%*
- ½ cuillère à café de paprika*
- 1 pointe de poivre de Cayenne*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- Sel & poivre*

Préparation de la recette :

Pelez et pressez l'ail. Mélangez-le avec le yaourt dans un saladier.

Émincez la dinde en morceaux et ajoutez-la dans le saladier, puis mélangez

pour bien enrober. Couvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir les

morceaux de dinde égouttés 5 minutes à feu vif, en remuant.

En fin de cuisson, ajoutez la marinade au yaourt et saupoudrez d'épices et de poivre.

Servez aussitôt.