



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Sauté de dinde aux poivrons**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 400 g de blanquette de dinde
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 2 càs d'huile d'olive
- 250 mL de coulis de tomate
- sel, poivre

### **Préparation de la recette :**

*Mettez l'huile d'olive dans la cocotte, faites-y revenir la volaille. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.*

*Coupez les poivrons en lanières (vous pouvez les épluchez avant si vous souhaitez).*

*Jetez le tout dans la cocotte avec le cube de bouillon et le coulis de tomate, remuez bien.*

*Cuisson en autocuiseur 30 min, soit à peu près 2h en cocotte normale.*