

ESCALOPES DE DINDE AU POIVRE VERT

Novembre 2018

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 escalopes de dinde (520 g)
- ★ 50 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de porto blanc
- ★ 20 cl de crème fraîche liquide
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 1 cuillère à café de poivre vert au vinaigre (10 g)
- ★ 1 cuillère à soupe de fécule de pommes de terre
- ★ 4 brins de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Poêle, Casserole

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 6,95 € (soit 1,74 € par personne)



Recette :

Porter à frémissement 20 cl d'eau dans une casserole, couper le feu, ajouter le fond de veau et bien mélanger. Saler et poivrer les escalopes, les faire dorer dans une poêle avec le beurre et l'huile 5 minutes de chaque côté, les retirer et les réserver au chaud. Verser le fond de veau dans la poêle de cuisson des escalopes en maintenant à feu doux, gratter les sucs de cuisson avec une cuillère en bois, ajouter la crème fleurette et laisser chauffer 3 minutes en tournant, incorporer le poivre vert égoutté et le porto, saler et poivrer. Lier la sauce avec la fécule jusqu'à épaississement, rectifier éventuellement l'assaisonnement. Déposer chaque escalope dans une assiette et napper de sauce au poivre vert. Décorer avec des sommités de cerfeuil.

Accompagner de frites, tagliatelles, purée de pommes de terre, purée de navets, palets de pommes de terre, ...

Boisson :

Un Châteauneuf-du-Pape blanc servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.