

Pour 4 personnes

30<sup>min</sup>



# Filet de dinde aux petits légumes

par personne



400 g de champignons (év. en boîte)  
ou bf.  
400 g de filet de dinde, poitrine  
1 poivron jaune  
500 g de carottes  
800 g de petites pommes de terre  
Sel et poivre  
2 cc d'huile végétale  
Noix de muscade râpée

0

10

0

0

15

0

2

0

200 ml de bouillon de légumes  
(1 cc de poudre instantanée)

0

2 CS de farine

2

3 CS de crème légère

2

1 CS de fines herbes ciselées  
(fraîches ou surgelées)

0

1 CS de persil ciselé (frais ou surgelé)

0

**Brosser les champignons** et les couper en deux. Rincer, essuyer et détailler le filet de dinde en dés. Laver et épépiner le poivron, et le couper en petits dés. Eplucher les carottes et les pommes de terre. Détailler les carottes en rondelles. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée environ 20 minutes.

**Chauffer l'huile dans une poêle** et faire sauter les lanières de dinde dans l'huile chaude env. 2-3 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les carottes, le poivron et les champignons et cuire brièvement. Mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition et laisser frémir une quinzaine de minutes. Délayer la farine dans la crème et l'incorporer à la préparation. Mijoter encore 3 minutes. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Saupoudrer de persil et servir avec les pommes de terre.