



## SAUTÉ DE DINDE À LA MÉDITERRANÉENNE ET RIZ DE CAMARGUE

Un savoureux sauté de dinde aux saveurs méditerranéennes, accompagné d'un riz de Camargue délicatement parfumé.

- La Dinde est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs
- Les Légumes de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Sauté de dinde**  
180 g



**Riz de Camargue**  
80g



**Oignon**  
1



**Poivron Rouge**  
1



**Gousse d'ail**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Tomate**  
1



**Huile d'Olive**  
1 cs



**Herbes de provence**  
Selon votre goût



**Sel et poivre**  
Selon votre goût

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz 12mn. Egouttez et réservez avec un filet d'huile d'olive.

#### ÉTAPE 2

Emincez l'oignon Hachez l'ail Lavez et coupez en petits morceaux le poivron et la tomate. Si besoin coupez en petits morceaux la viande.

#### ÉTAPE 3

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon et l'ail 2 min. Ajoutez les morceaux de dinde et saisissez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (environ 5-6 min). Ajoutez le poivron et la tomate

#### ÉTAPE 4

Assaisonnez avec les herbes de Provence, sel et poivre. Laissez mijoter à feu moyen-doux environ 10-12 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le tout légèrement confit.

#### ÉTAPE 5

Servez le sauté de dinde chaud, accompagné de riz de Camargue, avec un filet d'huile d'olive.



### CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter quelques **olives noires** ou des **câpres** pour intensifier la touche méditerranéenne.