Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 20 min**

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

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

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.