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.