

Recette de juillet
Viande



Prête en
40 minutes



2162 kJ
517 kcal p. p.

Paupiettes de dinde au salami et «risi bisi» aux herbes



FL-1/W 27-31/09

 Mix
SQS-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de riz long grain

100 g de petits pois surgelés

Ciboulette, persil plat et cerfeuil ciselés: 1 cs de chaque

2 escalopes de dinde fines

1/4 de cc de sel,
un peu de poivre et de paprika

6 tranches de salami (env. 30 g)

20 g de tomates séchées
à l'huile

1 cs de câpres

Cure-dents

1 cs d'huile d'arachide

1/2 dl de bouillon de viande



1 Faire cuire le riz. Ajouter les petits pois 2 min. avant la fin de la cuisson, porter à ébullition, terminer la cuisson. Egoutter riz et petits pois, les remettre dans la casserole. Mélanger avec les herbes hachées menu, réserver.



2 Assaisonner les escalopes. Mettre 3 tranches de salami sur chacune. Egoutter les tomates et les câpres, les hacher grossièrement et les répartir sur un côté de l'escalope. Replier l'escalope et fixer le tout avec des cure-dents.



3 Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire cuire la viande à feu moyen env. 4 min. de chaque côté, réserver. Déglacer avec le bouillon, porter à ébullition, faire réduire env. 3 min. Servir le jus avec la viande et le riz.

LISTE DES COURSES



Escalopes de dinde Coop coupées fin, 2 pièces



Câpres Coop, 65 g



Persil plat



USA Vitamin Rice parboiled Coop, 1 kg



Tomates séchées à l'huile Saclà, 280 g



Petits pois bio Coop Naturaplan surgelés, 500 g

Il vous faut aussi: ■ ciboulette ■ cerfeuil ■ sel ■ poivre ■ paprika
■ salami ■ cure-dents ■ huile d'arachide ■ bouillon de viande

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



USA VITAMIN RICE PARBOILED...

Le riz répond parfaitement aux exigences actuelles d'une alimentation saine. Il est riche en glucides complexes (75%), qui permettent de couvrir la moitié de nos besoins quotidiens en énergie. Il est aussi particulièrement pauvre en matière

grasse et contient des fibres alimentaires favorisant la digestion. Très importante aussi: sa teneur en vitamines, notamment celles du groupe B, et en sels minéraux comme le magnésium et le fer.