

Sauté de dinde au paprika

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 escalope de dinde
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (15% pour moi)
- du paprika en poudre

Préparation :

1. Faites cuire votre escalope de dinde (*préchauffez votre poêle à feu vif, puis lorsqu'elle est bien chaude, mettez votre escalope, et baissez sur feu moyen*).
2. Pendant que l'escalope cuit (*faut la retourner hein...*), **préparer les légumes** :
 - coupez votre **poivron** en 4. Retirez la partie blanche, les pépins, ... Puis le découpez en dés. Coupez l'**oignon** en dés (plus ou moins gros suivant votre goût).
3. Lorsque l'escalope est cuite, retirez la de la poêle. Versez-y les dés de poivron et oignon. Couvrez.
4. Découpez votre escalope en dés.
5. Lorsque les légumes sont cuits (de 5 à 7 min suivant si vous les aimez plus ou moins cuits), ajoutez les dés de dinde, la crème fraîche, et saupoudrez de paprika (3 à 5 pincées). C'est prêt !)



Points négatifs :

- hum... Faut avoir de la crème fraîche chez soi (et on en a pas forcément).
- idem pour le paprika

Points positifs :

- ultra bon
- doux en bouche (l'escalope, douceur de la crème fraîche, paprika qui est un épice pas fort)
- le poivron et l'oignon se conservent longtemps. Vous pouvez donc les garder un moment au frigo (poivron : 1 semaine à 10 jours), et ne pas acheter cet ingrédient uniquement le jour ou la veille de faire cette recette.