NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Blanquette express *de dinde*

30 min	4	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Réconfortant · Batch

Ingrédients

- **600 g** d'escalope de dinde en morceaux
- **300 g** de champignons
- **3** carottes, **1** oignon
- **20 cl** de crème légère (ou crème d'avoine)
- **1 c. à s.** de moutarde
- **200 g** de riz (cru)
- **1** bouillon, jus de citron, persil

+ VERSION VÉGÉ

Remplace la dinde par **champignons + chou-fleur**, garde la crème et la moutarde pour l'onctuosité.

Préparation

1. Cuis le riz.
2. Saisis la dinde, réserve.
3. Fais revenir oignon, carottes et champignons.
4. Remets la dinde, couvre de bouillon, mijote 15 min.
5. Hors du feu : crème + moutarde + citron + persil. Sers avec le riz.

POURQUOI ÇA MARCHE

La blanquette réconfortante, en version allégée et rapide : dinde maigre, crème légère, plein de légumes. Le plat doux qui réchauffe les soirs d'hiver sans te peser. ✦