

Sot l'y laisse de dinde à la moutarde

Pour 4 personnes

MATIERES PREMIERES				PROGRESSION
Ingrédients	U	QU	QU	
VIANDE				Préparation et cuisson : 45 min * Éplucher et hacher l'oignon. * Fariner de tous les côtés les sot l'y laisse (j'utilise un sac congélation dans lequel je mets la farine et la viande et je secoue). * Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive ; faire rissoler l'oignon haché et la viande. Saler, poivrer et saupoudrer de thym. * Ajouter le bouillon dans lequel vous aurez délayé la moutarde. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 min. * En fin de cuisson, incorporer la crème fraîche et laisser encore cuire 5 min.
sot l'y laisse de dinde	Kg	0,700		
EPICERIE				
bouillon de volaille	Cl	50,000		
moutarde	cuil sou	4,000		
farine	cuil sou	1,000		
huile d'olive	cuil sou	2,000		
sel, poivre, thym	PM			
LEGUMES				
oignon	U	1,000		
CREMERIE				
crème fraîche	Cl	25,000		