



BLANC DE DINDE EN PAPILOTE, SAUCE POIVRON ROUGE

Pour 4 personnes

- 4 Escalopes de dinde de 130 g
- 200 g Champignons de Paris
- 200 g Carottes
- Crème à 25 %
- Persil, Ciboulette, Sel, poivre du moulin

- 1 Poivron rouge
- 1 c.à c. Jus de citron
- Crème à 25 %
- 2 Carrés fromage frais
- ½ Yoghourt nature
- 8 Gouttes de Tabasco ou 1 pincée de piment en poudre
- Sel, poivre du moulin

Recette : Viande

1. Préchauffer le four à 210 degrés
2. Couper les pieds terreux des champignons, rincer les chapeaux et les couper en lamelles.
3. Peler et détailler les carottes en petits bâtonnets.
4. Confectionner 4 papillotes en aluminium. (30 x 30 cm). Couper les bouts
5. Répartir les légumes au fond des papillotes et disposer dessus l'escalope, saler et donner un tour de poivre du moulin. Disposer 2 ou 3 brins de ciboulette sur la viande. Arroser de crème et refermer les papillotes.
6. Enfourner à 210 degrés pendant 15 – 20 minutes.
7. Attendre 5 minutes avant d'entrouvrir les papillotes et servir.

Recette : Sauce

1. Trancher le poivron en deux. Enlever le pédoncule, les cloisons et les graines.
2. Couper le en morceaux, rincer et mixer avec le jus de citron.
3. Dans un bol, fouetter les carrés frais avec le yoghourt, la crème, le sel et le poivre.
4. Incorporer la purée de poivron, le tabasco (ou le piment). Rectifier l'assaisonnement.
5. Placer sous film et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Accompagner de pâtes au safran garnie de persil

Février 2008, Pierre Ducraux – Roland Maillard – Alain Pitton – Jacques Steiner