



Recette

DINDE PAYSANNE

Donne 10 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 l (4 tasses) (environ 8 pommes de terre)
De purée de pommes de terre, assaisonnée au goût
- 500 g (1 lb) De dinde cuite, en morceaux
- 15 ml (1 c. à table) D'huile
- 1 Gros oignon haché
- 2 branches De céleri hachées
- 750 ml (3 tasses) De légumes mélangés
- 1 recette de format familial De sauce béchamel (assez épaisse)
(voir page 2)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Préparer la purée de pommes de terre. Réserver.
3. Dans un plat de 3 l (12 po X 8 po) allant au four, disposer la dinde cuite. Réserver.
4. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et le céleri environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Réserver.
5. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les légumes pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants. Bien égoutter. Remettre dans la casserole. Ajouter aux légumes, l'oignon, le céleri et la sauce béchamel. Mélanger le tout et déposer sur la dinde. Couvrir de purée de pommes de terre.
6. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.

Recette

SAUCE BÉCHAMEL AU FOUR À MICRO-ONDES

Donne 10 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

INGRÉDIENTS

- 25 ml (2 c. à table) De beurre ou margarine non hydrogénée
- 1 Oignon haché
- 2 branches De céleri hachées
- 25 ml (2 c. à table) De farine
- 500 ml (2 tasses) De lait
- Au goût Sel, poivre, épices et fines herbes

PRÉPARATION

1. Dans un bol d'un litre (4 tasses) allant au four à micro-ondes, mettre le beurre ou la margarine, l'oignon et le céleri.
2. Cuire à puissance moyenne (70 %) 1 minute ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Incorporer la farine. Ajouter le lait graduellement à l'aide d'un fouet. Cuire au four à micro-ondes à puissance maximale pendant 2 minutes. Mélanger au fouet.
4. Par la suite, cuire pendant 3 à 5 minutes en mélangeant au fouet après chaque minute. Assaisonner et bien mélanger.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**