

PLAT

Filets de dinde à la courge et à la sauge en papillote



Durée total réalisation : 50 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : 20 mn
- Temps cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 400 g de courge butternut
- 400 g de filets de dinde
- 2 oignons
- 4 feuilles de sauge
- 2 cs d'huile de noix
- 1 pincée de noix de muscade
- sel

Préparation de la recette :

Étape 1

Dans une assiette mélanger l'huile de noix et la noix de muscade puis y déposer les feuilles de sauge.

Étape 2

Couper les filets de dinde en morceaux fins et les faire mariner dans l'huile aromatisée une vingtaine de minutes.

Étape 3

Eplucher la courge et l'émincer.

Étape 4

Emincer les oignons.

Étape 5

Préparer 4 grands carrés de papier sulfurisé. Y répartir la courge et les oignons puis saler. Placer ensuite la dinde et arroser de marinade.

Étape 6

Fermer les papillotes et les faire cuire dans le panier vapeur environ 15 mn.