PL-1095

Haricots Rouges à la Tomate, Blancs de Dinde & Merguez

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- DINDE	400g blancs
- MERGUEZ	400g
- HARICOTS ROUGES	1 boîte
- CAROTTE(S)	3
- MAIS (GRAINS)	1 boîte
- OIGNON(S)	1
- CONCENTRE DE TOMATES	60g
- EAU	
- PAPRIKA	
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées

Recette :

- Emincez l'oignon.
- Coupez la dinde en dés.
- Coupez les merguez en tronçons de 3-4 cm.
- Pelez et coupez les carottes en petits dés. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 5 minutes au mciro-onde.
- Egouttez et rincez les haricots.
- Egouttez également les maïs.
- Faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile chaude. Ajoutez les dés de volaille. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites alors griller les tronçons de merguez dans le même faitout. Salez et poivrez.
- Remettez la dinde et les oignons avec les merguez.
- Intégrez les haricots, les carottes précuites et le maïs.
- Ajoutez le paprika, le concentré de tomates puis mouillez d'eau (environ ¾ de boîte des haricots).
- Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant le piment de Cayenne, sel et poivre.
- Laissez mijoter doucement pendant 15 -20 minutes.
- Servez bien chaud.

Remarque :

Servez avec du riz ou des pâtes grecques.