

## Ragoût de dinde, aux haricots rouges, potiron et épinards

Pour 4 personnes : 300g de haricots rouges cuits égouttés

500g de potiron taillé en petits dés

150g de pousse d'épinards, lavées, essorées

500g d'escalope de dinde coupée en lanières

1 oignon haché

1L de bouillon de légumes

10cL de crème fraîche liquide

2 càs d'huile d'olive

sel, poivre



- 1) Dans une cocotte, faire chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon et la viande quelques minutes, jusqu'à coloration. Puis réserver.
- 2) Verser le bouillon de légumes dans la cocotte, ajouter le potiron. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu moyen.
- 3) Ajouter les haricots rouges, les pousses d'épinards, le mélange, dinde-oignon et la crème liquide. Saler, poivrer et laisser cuire à nouveau quelques minutes à feu doux.
- 4) Servir bien chaud tel quel ou accompagné de riz.

Source : [www.cuisineaz.fr](http://www.cuisineaz.fr)