



**Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle**

64, rue Jean Bernard  
55000 BAR-LE-DUC  
isabelle.jamin@jamest.fr  
06 64 87 29 90  
<https://isabellejamin.fr>

## PLAT

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



### 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.

### 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