WOK DE DINDE COCO CURRY

Jeudi 09 Mars 2017

Toujours dans mes moutardes :

Wok de dinde coco curry pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-200 g d’émincés de dinde décongelés *

-250 g de légumes wok surgelés *

-2 cuillerées à café d’huile

-100 g de crème à 4 %

– 2 cuillerées à café de moutarde coco curry

-sel poivre

-1 pincée d’épices thaïe

-coriandre ou persil

Chauffer l’huile dans le wok et faire revenir les émincés de dinde pendant 3 minutes à feu vif, les assaisonner : sel poivre épices. Les retirer et les garder au chaud sous une feuille d’alu

Mettre à la place les légumes surgelés et les faire revenir 8 minutes. Assaisonner

Remettre les émincés de dinde et bien mélanger .Poursuivre la cuisson 2 minutes

Servir nappé de sauce : chauffer doucement et sans porter à ébullition la crème et la moutarde en fouettant. Rectifier l’assaisonnement

Servir le tout saupoudré de coriandre ou de persil

Si vous n’avez pas de moutarde coco curry, pour la sauce : ¾ crème 4 % -1/4 crème coco allégée – 1/2 cuillerée de curry et 1 cuillerée à café1/2 de moutarde standard .Compter 1pp- 1 sp de plus

Pour le repas : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) –wok de dinde coco curry (6pp- 6 sp) -100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) –mousse framboise (1pp- 2 sp) . Total : 10pp- 11 sp

Très bon jeudi