SAUTE DE DINDE AU CURRY ANANAS ET PATATES DOUCES

Mardi 27 Mars 2018

Un peu d’exotisme :

Sauté de dinde au curry ananas patates douces pour 2 personnes et 8pp-7spl par part

-200 g d’émincés de dinde*

-180 g de patate douce

-200 g de tranches d’ananas frais *

-2 cuillerées à soupe de lait de coco allégé

-2 cuillerées à café d’huile

-1/2 cuillerée à café de curry doux en poudre

Sel poivre

-coriandre ou persil

Couper l’ananas en dés

Peler la patate douce et la couper en frites à cuire à l’actifry avec 1 c à c d’huile et un peu de sel

Dans un wok, chauffer la deuxième c à c d’huile et faire revenir les émincés de dinde à feu vif pendant 3 minutes Verser le lait de coco. Saupoudrer de curry, assaisonner. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes

Rajouter les dés d’ananas et continuer la cuisson 2 minutes.

Saupoudrer de persil ou de coriandre ciselé

Servir avec les frites de patates douces

J’utilise souvent des émincés de dinde surgelés bien maigres et bien pratiques. A décongeler avant

Avec des pommes de terre, compter 6spl

Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – sauté de dinde au curry ananas patates douces (8pp- 7 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 9pp-8 spl)

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés