

DINDE A L'INDIENNE

Mercredi 12 Septembre 2018

J'ai acheté de la moutarde aux épices des Indes, de quoi relever le filet de dinde

Dinde à l'indienne pour 2 personnes et 8pp-4spl par part

- 200 g d'émincés de dinde dans le filet*
- 300 g de courgettes *
- 50 g de lentilles corail crues*
- 100 ml de crème à 4%
- 2 cuillères à café d'huile isio 4
- 1 cuillère à soupe de moutarde aux épices des Indes
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- sel poivre blanc
- 1 pointe de curcuma

Couper les extrémités des courgettes, les détailler en petits dés et les faire revenir dans une poêle huilée 5 minutes. Assaisonner. Garder au chaud



Cuire les lentilles corail 8 minutes à l'eau bouillante non salée. Les égoutter, les garder au chaud

Préparer le bouillon de volaille et faire pocher les émincés de dinde 3 minutes. Les égoutter puis les mettre dans une sauteuse avec la crème, la moutarde et la pointe de curcuma. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson à petit feu 3 minutes



Rajouter les lentilles corail et bien mélanger.

Garnir chaque assiette avec les courgettes et les émincés de volaille à l'indienne

Servir bien chaud



Si vous n'avez pas de moutarde aux épices des Indes, prenez une moutarde semi forte et rajouter $\frac{1}{2}$ c à c d'épices indiennes Ducros ou autre

Pour une jolie représentation, tasser les courgettes dans un emporte-pièce

Le curcuma n'est pas obligatoire mais il donne une jolie couleur jaune

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -dinde l'indienne (8pp-4spl) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp). Total: 10 pp-7spl

Très bon mercredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés