



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Escalope de dinde au curry et potiron .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de curry
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 200 g de chair de potiron
 - 200 g de dinde
 - 200 ml de lait de noix de coco
 - 250 g de riz basmati
 - 5 abricots secs
 - Herbes de Provence
 - Quelques cerneaux de noix
 - Sel, poivre du moulin
-
- Couper les escalopes de dinde et la chair de potiron en lamelles et petits dés
 - Étape supplémentaire : imprégner les lamelles dans les épices
 - Couper les abricots en deux sur la tranche
 - Faire chauffer l'huile dans une poêle, verser le curry et mélanger bien
 - Ajouter 5 cuillères à soupe de lait de noix de coco
 - Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute
 - Ajouter la dinde émincée, le potiron, les abricots et le reste du lait de noix de coco
 - Laisser cuire à petit feu pendant 15 minutes en remuant fréquemment
 - Saler, rajouter des épices Servir avec du riz basmati cuit 11 minutes à l'eau
 - Décorer de cerneaux de noix concassés