

Mes Recettes

N°4

SALADE DE DINDE AU CURRY, TOMATES CERISES, ABRICOTS SECS, CORIANDRE FRAÎCHE ET SAUCE ONCTUEUSE

INGRÉDIENTS : Pour la viande : 1 petite escalope de dinde, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 CS de jus de citron, 1 CS de curry indien, Pour la salade : Mélange mesclun, Quelques tomates cerises, parmesan entier, 3 abricots secs moelleux, poivre noir, coriandre fraîche. Pour la sauce vinaigrette : 1 grosse CS de fromage blanc, 1 CC de jus de citron, 1 CC de vinaigre balsamique, coriandre fraîchement ciselée, poivre.

Coupez l'escalope de dinde en petits dés, arrosez de tous les ingrédients pour la marinade, mélangez et réservez pendant 1h au frais.

Déposez la salade dans votre assiette avec les tomates cerises coupées en deux, râpez quelques lamelles de parmesan, ajoutez les abricots moelleux coupés en petits dés, parsemez de poivre et de coriandre fraîche. Réservez. Faites cuire vos dés de viande à la poêle, et réalisez votre sauce vinaigrette pendant qu'ils cuisent. Déposez votre dinde. Assaisonnez le tout de coriandre fraîche et de sauce vinaigrette.

12 minutes • Temps de repos 1h • 1 personne

