

Blanc de dinde coco curry

Recette proposée par Nicolas, Raisonnable, Pour 6 personnes

Préparation: 25 minutes Cuisson: 2h



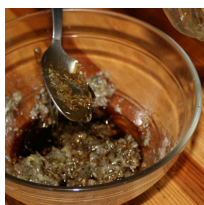
Les ingrédients:

- 1 blanc de dinde de 1kg
- 400ml de lait de coco
- Poivron vert
- Pommes de terre
- Carottes
- Oignons
- Curry
- Sel Poivre
- Huile de tournesol
- Sauce soja
- Herbes de provence
- 6 grains d'ails

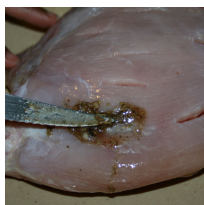
Comment faire:



1) Entailler le blanc de dinde à plusieurs endroits pour permettre de rajouter la préparation à l'ail. -



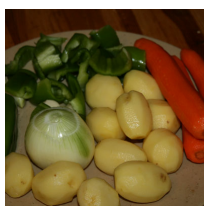
2) Dans un bol mélanger les 6 grains d'ails hacher, du sel, du poivre, des herbes de provence, une cuillère à soupe d'huile et une de sauce soja. -



3) Remplir les trous de la préparation à l'ail. -



4) Disposer ensuite le blanc dans un plat qui ira au four. Etaler le reste du contenu du bol sur le blanc. -



5) Perler et préparer tous les légumes. Découper l'oignons en rondelle, couper le poivron en morceau et couper les carottes. -



6) Dans un saladier mélanger le lait de coco et une bonne cuillère à soupe de curry. Disposer tous les légumes dans le plat et vider par dessus le lait de coco au curry. Enfourner pendant deux heures à 200°C. -

Le petit plus

Pour une bonne cuisson des légumes il faut qu'ils trempent complètement dans le lait de coco. Si il n'y a pas assez de lait de coco rajouter du lait normal.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !