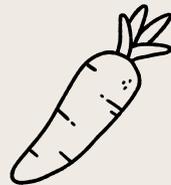




Curry de dinde et de panais



6 personnes



40 minutes

Ingrédients

- 600 g de blancs de dinde
- 1 kg de panais
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 C. à s. de curry en poudre
- 15 g de beurre demi-sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de piment de Cayenne
- huile de tournesol
- sel et poivre

Retrouvez toutes
nos recettes :



Préparation

1. Peler les panais et les couper en fines lamelles. Détailler les blancs de dinde en cubes. Peler et émincer finement les oignons. Eplucher l'ail et l'écraser.
2. Faire chauffer un peu d'huile de tournesol dans une casserole à fond épais et y faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils dorent et deviennent translucides.
3. Ajouter les cubes de dinde et les laisser dorer à feu vif pendant quelques minutes. Ensuite les retirer de la casserole.
4. Dans la casserole, mettre les lamelles de panais, puis 75 cl d'eau, le curry en poudre, la pincée de piment de Cayenne et les feuilles de laurier. Laisser cuire jusqu'à ce que les lamelles de panais soient tendres.
5. Remettre les cubes de dinde dans la casserole, ajouter un peu d'eau si besoin pour la sauce, et laisser cuire 5 minutes supplémentaires.
6. A la fin de la cuisson, retirer les feuilles de laurier de la casserole.
7. Servir le curry de dinde aux panais nappés dans sa sauce dans des assiettes creuses avec du riz en accompagnement.