



Wok de dinde à l'orange

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
383 kcal	6,6 g	1,28 g	20,6 g	3,98 g	38,1 g	36,6 g
18%	8%	3%	23%	80%	88%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 500 g de chou-fleur détaché en petits bouquets
- 200 g de patate douce pelée
- 250 g de poitrine de dinde
- 1 grosse orange bio
- 1 tige d'oignons jeunes ciselée grossièrement
- 1 gousse d'ail
- 8 brins de coriandre fraîche
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cs de sauce soja sucrée
- 1/2 cc de curry en poudre
- Poivre, sel

Préparation

1. Séparer les feuilles des tiges de coriandre, les ciseler et les réserver pour la déco.
2. A l'aide d'une râpe, récolter le zeste de l'orange. Réserver.
3. Presser l'orange et récolter 100 ml de jus. Réserver.
4. Faire bouillir 1 L d'eau avec le cube de bouillon, les tiges de coriandre et du poivre.
5. Ajouter la patate douce, les bouquets de chou-fleur et la dinde.
6. Après 5 minutes de cuisson, retirer la dinde et la couper en gros cubes. Réserver.
7. Après 10 minutes de cuisson, retirer les bouquets de chou-fleur. Réserver.
8. Après 15 minutes de cuisson, retirer la patate douce et la couper en gros cubes. Réserver.
9. Récupérer 100 ml de bouillon de cuisson et le filtrer. Ajouter le jus et le zeste de l'orange, la sauce soja sucrée et la gousse d'ail pressée. Réserver.
10. Dans un wok ou dans une grande poêle, saisir les cubes de dinde dans l'huile de sésame quelques minutes. Ajouter les bouquets de chou-fleur et les cubes de patates douces et saisir le tout encore quelques minutes.
11. Ajouter le bouillon à l'orange, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement avec du poivre et du sel si nécessaire.
12. Décorer chaque assiette avec les jeunes oignons, les feuilles de coriandre et quelques pincées de curry en poudre.