



Phase: D'attaque

Type : Plats

Recette : Dinde sauce curry

Calorie
271 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 escalope de dinde
- 1 citron jaune
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 yaourt nature à 0 % de MG
- 1 c. à café de curry
- 1 julienne de légumes (carottes, courgettes, haricots verts, champignons...)
- sel et poivre

Préparation

Préparation:

1. Préchauffez votre four à 180 °C (en position grill).
2. Préparez de la marinade : battez le yaourt avec le jus du citron, le curry et l'ail pressé.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Entaillez l'escalope de dinde.
5. Mettez-la dans la marinade. Réservez au frais 6 heures minimum.
6. Disposez dans un plat votre escalope de dinde marinée.
7. Enfournez et faites-la cuire 5 à 8 min au four à 180 °C.
8. Servez avec une julienne de légumes.