



~ Escalopes de dinde aux carottes, sauce à l'orange ~



Ingrédients (pour 2 personnes)

*2 escalopes de dinde
5 carottes de taille moyenne
1 oignon
1 gousse d'ail
1 petit verre de jus d'orange (15 cl env)
1 cs de jus de citron
30 cl de bouillon de légumes
2 cs de crème liquide
1 cc de curry
Sel, poivre*

Avant tout, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Emincez l'ail et l'oignon.

Salez les escalopes de dinde et saupoudrez-les du curry. Faites les revenir dans une poêle huilée et chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et réservez-les.

Dans la même poêle, ajoutez les carottes, l'ail et l'oignon et faites revenir environ 5 minutes. Ajoutez ensuite le jus d'orange et le bouillon de légumes et le jus de citron, couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes à feu vif.

Ajoutez alors les escalopes que vous avez réservées et laissez le tout mijoter, toujours couvert, à mi-feu, pendant 40 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème et laissez réchauffer à découvert.

<http://ptitsgourmands.canalblog.com>

Merci de votre visite, à bientôt et bon appétit !

N'hésitez pas à venir laisser un commentaire de ce plat sur le blog !

© Tous droits réservés