



Sauté de dinde aux noix de cajou

Ingrédients pour trois à quatre personnes :

Environ 350 à 400 gr de dinde de préférence bio

1 oignon rouge-1 échalote-5 à 6 gousses d'ail-1 c à soupe d'huile

1 petit morceau de gingembre frais-10 gr d'oreilles de Judas (champignons noirs secs)

1 mélange d'émincé de légumes congelés bio ou selon la saison des carottes, celeris, courgettes, brocolis etc....émincés finement.

Du tamari

1 pointe de couteau de piment de cayenne -Un peu de gingembre sec

1 poignée de noix de cajou

Pour faire ce genre de plat, j'emploie mon wok et c'est vraiment pratique.

Mettre à tremper dans de l'eau chaude les champignons

Faites chauffer l'huile et ajoutez y la dinde coupée en lanières. Faites dorer légèrement les morceaux.

Ajoutez l'oignon et l'échalote émincés.

Mélanger, ensuite ajouter l'ail écrasé, les champignons essorés, le gingembre et les épices

Mouillez avec le tamari et faites cuire à petit feu environ 15 à 20 minutes.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire