

**DINDE SATÉ ET HARICOTS À LA COCO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes de piment, cru
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 100 grammes de haricot vert, cru
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 100 grammes de dinde, viande, crue
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de miel
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (48 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Épépinez et émincez le piment rouge en fines lanières. Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Pressez le citron vert dans le bol pour la marinade et réservez-le. Coupez le filet de dinde en morceaux de 3 cm environ. 2 Dans le bol contenant le jus de citron vert, ajoutez la moitié du gingembre, du piment rouge et de l'ail ainsi que, par personne : 3 cs de sauce soja à 1 cs de miel. Mélangez le tout pour en faire une marinade. Mélangez les morceaux de dinde à la marinade. Ils doivent en être entièrement recouverts (voir conseil). Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et coupez-les en 3 morceaux de taille égale. 3 Faites chauffer 1/2 cs d'huile dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'oignon, ainsi que le reste de gingembre, piment rouge et ail. Faites cuire 2 minutes. Ajoutez le lait de coco et, par personne : 50 ml d'eau et 1/4 de bouillon cube (voir conseil & 2). Mélangez bien et ajoutez les haricots verts. Portez à ébullition et faites-les braiser à petit bouillon 15 à 18 minutes à couvert. ou laissez-en fondre les grumeaux dans le wok ou la sauteuse. 4 Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz. Faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle. 5 Enfilez le poulet mariné sur les pics à brochettes (voir conseil). Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle (à griller) et cuire la dinde saté 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Ajoutez éventuellement le reste de marinade à la poêle à la fin et faites-la cuire 1 minute avec la dinde saté. 6 Servez le riz et les haricots braisés sur les assiettes. Disposez la dinde saté marinée sur le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (401 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	414 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	32 g	65 %
GLUCIDES	10 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	1048 mg	4197 mg	175 %