

**DINDE AUX ÉPICES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1/2 unité grande d'orange, pulpe, crue [95 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru [185 g]
- 2 unités grandes de carotte, crue [330 g]
- 1 pot grand de yaourt à la grecque, nature [150 g]
- 4 grammes de coriandre, fraîche
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 5 grammes de curry, poudre
- 3 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les courgettes et les poivrons et coupez-les en lamelles. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez la dinde en lamelles. Pelez le gingembre et hachez-le finement. Ciselez la coriandre.
- 2° Faites dorer les morceaux de dinde dans une poêle pendant 2 minutes à feu vif. Salez, poivrez. Ajoutez le piment, le curry et le gingembre, mélangez avec une cuillère en bois; Ajoutez les légumes, le jus d'orange, 2 cuillères à soupe d'eau, couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux.
- 3° Ajoutez le yaourt, laissez cuire 2 minutes et servez parsemé de coriandre ciselée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (474 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	184 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	29 g	58 %
GLUCIDES	4 g	18 g	7 %
SUCRES	3 g	15 g	16 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	28 %
SODIUM	36 mg	169 mg	7 %