

La recette. Dinde, poivrons, lait de coco et curry

Cette semaine petite escapade gustative en Inde à la découverte du symbole de la cuisine indienne, le Curry. Le curry est un mélange d'épices essentiellement composé de curcuma et associé à de la coriandre, du cumin, de la cardamome et divers poivres.

Agrémenté d'épices, ce plat aux couleurs rutilantes nous plonge dans l'atmosphère pétillante d'une Inde imprégnée de ses traditionnelles teintures végétales.

Mariage de saveurs, combinaison de douceur et d'épices. Le curry Indien relève le plat tandis que le lait de coco l'adoucit.

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges et/ou jaunes
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe de Curry Indien (+ ou - selon votre convenance)
- lait de coco
- riz
- Escalopes de dinde
- Huile d'olive

1- Dans un premier temps découper les poivrons en fines lamelles et émincer les oignons.

2- Puis faire revenir les poivrons dans une poêle préalablement huilée.

3- À mi-cuisson, ajouter les oignons et sou-poudrer les légumes de Curry afin de favoriser la diffusion des saveurs.

4- Mélanger puis laisser confire le tout à feu doux pendant environ 30 minutes.

En simultanément, préparer le riz et faire cuire les escalopes de dindes coupées en cubes à la poêle.

5- Ajouter le lait de coco en fin de cuisson. Mélanger puis servir

Le petit plus :

Le curry a des propriétés :

Doté de nombreuses propriétés le curry (gingembre, coriandre, curcuma) est un antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Le curry est également un antispasmodique permettant de diminuer les spasmes de l'estomac et favoriser la digestion. Composé de curcumine, le curcuma serait également bénéfique afin de prévenir les cancers.