

Sot l’y laisse de Dinde à la crème et au curry

Il vous faut :

6 morceaux de dinde

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

100ml de vin blanc

200 g de crème fraiche allégée à 4% et 5%

Champignons de paris surgelés ou en boite

Sel, poivre.

Eplucher l’oignon puis le hacher.

Dans une cocotte, mettre une cuillère à soupe d’huile d’olive, faire revenir les oignons et les morceaux de dinde sur feu vif. Mélanger régulièrement pendant 10 min.

Ajouter le curry, mélanger. Ajouter le vin blanc.

Laisser mijoter à couvert 5 min.

Ajouter la crème et les champignons. Mélanger.

Laisser cuire à feu doux 15 min.

Accompagner de pâtes, riz ou pommes de terre cuites à l’eau ou à la vapeur.

(Pas plus de 120 g par portion).