

Râgout de dinde à la moutarde Rösti de légumes au curry

Ingrédients pour réaliser le râgout :

- 5 g d'huile d'olive (soit 1 càc)
- ¼ d'oignon
- 100g à 120g de filet de dinde
- 50g de champignons de Paris
- 5g de maïzena
- 200 ml d'eau
- Sel et poivre
- 1 càc de moutarde à l'ancienne



Recette :

- 1/ Placer les 5g d'huile au fond de la cocotte minute et y déposer les oignons.
- 2/ Découper grossièrement le filet de dinde et déposer les morceaux dans la cocotte.
- 3/ Faire revenir la viande sur toutes ses faces environ 5 minutes à feu doux.
- 4/ Enlever la viande et déposer les champignons 5 minutes et ensuite les retirer.
- 5/ Verser 200 ml d'eau, ajouter la moutarde et la maïzena. Remettre viande et champignons.
- 6/ Fermer la cocotte minute et laisser sur feu doux 30 à 40 minutes.

Ingrédients pour réaliser les rösti de légumes au curry:

- 75 g de carottes râpées
- 75 g de courgettes râpées
- 1 œuf
- 5g de maïzena
- 15 g de mozzarella
- 1 càc de curry, sel, poivre, persil

Recette :

- 1/ Battre l'œuf, ajouter la maïzena, la mozzarella, curry, sel, poivre et persil.
- 2/ Former des cercles avec un emporte-pièces. Placer sur papier cuisson au four 40 minutes à 180 °C.

Bonne dégustation !!!

diet-
coach