



PAPILLOTE DE DINDE AU CURRY ROUGE



2 pers.



25 min.



650 kcal/pers.*

INGRÉDIENTS

2 escalopes de dinde / 1 poivron rouge /
100g. de crème fraîche

FOND DE PLACARD

150g. de riz / 1cs. de concentré de tomates /
2cc. de pâte de curry rouge / 1 gousse d'ail / Sel

Préalable. Préchauffer le four à 180C°.

Dinde. Couper les escalopes de dinde en morceaux.

Poivron rouge. Laver et couper le poivron rouge en petits cubes.

Papillote. Mélanger la dinde avec le poivron rouge, la crème fraîche, le concentré de tomates, la pâte de curry rouge et la gousse d'ail écrasée. Déposer la préparation sur une feuille d'aluminium et bien refermer cette dernière. Cuire au four pendant environ 15 minutes à 180C°.

Riz. Mettre le riz dans l'eau et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, saler et cuire à feu doux pendant environ 12 minutes.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.