

Escalopes de dinde au curry



Ingrédients nécessaires

escalope de dinde : 500g
huile : 1cs
curry : 3cs
poivre : 3cc
sel : 2cc

Préambule

Tu aimes bien marier la viande avec les épices pour obtenir un plat simple mais délicieux ? Tu vas apprécier cette recette de dinde au curry que tu pourras servir avec du riz ou encore des haricots verts. Bon appétit ! Tu as besoin de l'aide d'un adulte pour réaliser cette recette.

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Demande à un adulte de découper tes escalopes à l'aide d'un grand couteau aiguisé et d'une planche à découper. Il faut émincer finement la dinde.



Etape 2

Mets à chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle.



Etape 3

Lorsque la poêle est chaude, demande à un adulte de mettre la viande dedans. Elle doit cuire 2 minutes de chaque côté à feu vif pour être saisie.



Etape 4

Ajoute les épices, à savoir : le sel, le poivre et le curry. Remue bien.



Etape 5

Couvre ta poêle avec un grand couvercle et laisse cuire encore 2 minutes.



Etape 6

Enlève le couvercle, c'est prêt ! Ta viande doit être grillée et bien mélangée avec le curry. Tu peux la déguster !

