Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 30 min**



MIJOTÉ DE DINDE AU CURRY, RIZ ET PATATE DOUCE

Ce mijoté associe la douceur de la patate douce et du lait de coco au parfum du curry pour un plat complet, réconfortant et facile à préparer.

– **La Dinde** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs

– **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Sauté de dinde
180 g



Riz de Camargue
60g



Oignon
1



Patate douce
150grs



Gousse d'ail
1



Lait de coco
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Curry
1 cuillère à café



Huile d'Olive
1 cs



Sel et poivre
Selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz 12mn. Egouttez et réservez avec un filet d'huile d'olive.

ÉTAPE 2

Épluchez la patate douce et la couper en petits cubes. Hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole. Faites revenir l'oignon 2 min, ajoutez l'ail puis les morceaux de dinde et les faire dorer légèrement.

ÉTAPE 3

Ajoutez le curry, mélanger 30 secondes. Incorporez la patate douce et versez le lait de coco (ajouter un peu d'eau si nécessaire pour couvrir presque). Salez, poivrez puis mijoter à feu doux 15 à 20 min, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et la sauce réduite.

ÉTAPE 4

Servir le mijoté bien chaud avec le riz à côté ou mélangé directement dans la sauce.