

les recettes d'Alice

Emincé de dinde au lait de coco et à la mangue



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

4 blancs de dinde
1 c à s de coco râpée
10 cl de lait de coco
1 piment rouge
2 c à s de paprika

2 brins de persil plat
1 mangue bien mûre
2 c à s d'huile d'olive

Matériel nécessaire

1 poêle antiadhésive

Préparation et réalisation

1- Découper les blancs de dinde en lanière. Les assaisonner sel, poivre et paprika.
2- Eplucher la mangue et le couper en dés.
3- Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les morceaux de dinde avec 2 c à s d'huile. Ajouter les dés de mangue, le lait de coco et 1 verre d'eau, puis le piment couper finement. Laisser réduire 10 min.

Conseils et astuces

Dresser dans des bols sur du riz et décorer avec le persil

Alice Délice

