



# Festin de dinde avec riz complet et jeunes légumes



45 min.



10 personnes



## Ingrediënten

- 10 pcs de Festin de dinde
- 500 g de riz complet
- 1 l de bouillon de poulet
- 250 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 citron vert
- 400 g de fèves beurre
- 400 g de haricots
- 250 g de mangetouts
- 250 g rode ui
- un morceau de gingembre
- 0,2 l d'huile neutre
- 20 g de pâte de curry rouge
- quelques brins de coriandre
- poivre et sel

## Bereiding

Faites frire le Festin de Dinde dans une poêle à petit feu de chaque côté pendant  $\pm$  4,5 minutes ou au four à 180°C,  $\pm$  26 minutes.

Ajoutez le riz avec le bouillon de poulet et faites cuire pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite les épinards lavés et remuez pour les combiner. Laissez maintenant reposer le riz pendant 15 min à couvert.

Ajoutez le zeste et le jus du citron vert juste avant de servir.

Nettoyez les haricots et les mangetouts, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à l'anglaise jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Rafraîchir les verts.

Coupez l'oignon rouge en brunoise et faites-le revenir dans l'huile neutre. Ajoutez les légumes et assaisonnez-les avec le gingembre, le sel et le poivre.

Mélangez 2 dl d'huile neutre avec la pâte de curry rouge.

Disposez le tout joliment sur l'assiette.

*Meer lekkere recepten op [Volys.be](http://Volys.be)!*

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, België  
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - [www.volys.be](http://www.volys.be) - [info@volys.be](mailto:info@volys.be)