Escalope de dinde avec des légumes verts croustillants

45 min.

10 personnes



Ingredients

- 10 Escalopes de dinde
- 600 g de kamut
- 500 g de courgette jaune
- 500 g de courgette vert
- 400 g de petits pois
- 1 botte d’oignon de printemps
- quelques brins d'origan
- 200 g de mascarpone
- vadouvan
- sel et poivre

Preparation

Faites frire les Escalopes de dinde dans une poêle à petit feu de chaque côté pendant ± 3 min ou au four à 180°C, ± 15 min.

Faites cuire le kamut dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit mou (± 18 min). égoutter un peu et ajouter un filet d'huile.

Coupez les courgettes en morceaux et faites-les frire dans l'huile avec de l'origan, du poivre et du sel.

Blanchir les petits pois et les ajouter aux courgettes.

Coupez l'oignon de printemps et faites-le frire brièvement avec les autres légumes. Ajouter le kamut cuit.

Mélangez le mascarpone avec le vadouvan, le poivre et le sel. Assaisonnez selon votre goût et ajoutez le mélange dans une poche à douille.

Disposez le tout joliment sur une assiette et terminez par quelques touffes de mascarpone.

More tasty recipes on Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be