

CURRY

DE VIANDE AUX LÉGUMES PAYS

DÉFI
FAMILLES

SAÏE
MARISE
Elise
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Un voyage de saveurs entre tradition et douceur épicée : ce curry de dinde mijoté avec ses légumes pays vous réchauffe le cœur et les papilles, tout en couleur et en générosité.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 470 g de filets de dinde
- 310 g de crème liquide
- 460 g de christophine (environ 2 pièces)
- 235 g de giraumon
- 170 g de tomates cerises
- 80 g de carottes
- 80 g d'oignons blancs au vinaigre (égouttés)
- 5 g de gros sel
- 26 g de piments végétariens (env. 2-3 petits)
- 27 grains de poivre vert déshydratés
- 20 g d'ail (environ 4 grosses gousses)
- 4 feuilles de laurier
- 4 brins d'oignons-pays
- 2 branches de persil
- 1,5 à 2 c. à soupe de curry en poudre
- 45 g de jus de citron vert (env. ¼ citron)
- 320 ml d'eau
- 6,5 g de fécule de maïs
- Huile de tournesol

Les étapes de la recette

Préparer la dinde

- Couper la dinde en morceaux de 3-4 cm.
- Verser le jus de citron vert dessus, mélanger et réserver pendant que vous préparez les légumes.

Préparer les légumes

- Peler et couper le giraumon et la christophine en gros cubes.
- Retirer la partie fibreuse de la christophine.
- Trancher finement les carottes.
- Égoutter les oignons blancs au vinaigre.

- Fendre les piments végétariens en deux (sans enlever les graines).

- Hacher ail, persil et oignons-pays. Réserver.

Cuisson de la dinde

- Chauffer un filet d'huile dans une cocotte.

- Ajouter les morceaux de dinde et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis et dorés.

- Déglaçer avec un peu d'eau si nécessaire. Ajouter les oignons blancs égouttés et faire revenir encore 2-3 min.

Mijotage

- Ajouter les légumes (carotte, giraumon, christophine), les piments, l'eau, la crème liquide, le curry, le laurier et le sel.

- Mélanger, couvrir et laisser mijoter à petit bouillon 25 min, en remuant de temps en temps.

Finition

- Ajouter les tomates cerises coupées en deux, l'ail écrasé, l'oignon-pays et le persil hachés.

- Ajouter les grains de poivre vert, bien mélanger.

- Laisser frémir encore 10-15 min à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Le + Santé

Un plat savoureux, nourrissant et plein de vitalité, qui tient son nom du mélange d'épices qui le composent.

Zoom nutritionnel

483 kcal par portion. Ce curry associe une viande maigre à une belle variété de légumes verts de chez nous riches en fibres, bêta-carotène et vitamine C. Le mijotage à feu doux préserve les arômes tout en rendant les légumes fondants, faciles à digérer et gardant intact la plupart des micronutriments.

À associer avec :

Une salade de crudités croquantes (concombre, chou, radis) pour apporter de la fraîcheur.

Une boisson légère et digestive comme une infusion de gingembre ou de citronnelle

Éviter :

L'ajout excessif de féculents (riz blanc, pain) : l'association giraumon-carotte apporte suffisamment de glucides et de fibres.

L'excès d'épices : cela ajouterait de l'amertume et viendrait dénaturer le plat.

Le curry composé de curcuma, gingembre, coriandre, cumin et piment, épices reconnues pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et digestives.

Associé aux légumes et à une cuisson douce, le curry devient ainsi un plat bénéfique pour la santé.

Focus Ingrédients : Le poivre vert

Le poivre vert est récolté avant maturité. Il se distingue par sa saveur légèrement piquante qui relève les plats avec originalité. Riche en antioxydants et en composés actifs comme la pipérine, il stimule la digestion, favorise l'absorption de certains nutriments et contribue à soutenir le système immunitaire. Il doit toutefois être utilisé avec parcimonie pour conserver tous ses bienfaits.

Adaptations & Variantes

Version allégée : substituez la crème par du yaourt nature brassé, réduisant ainsi l'apport en graisses saturées tout en conservant une texture onctueuse.

Version allégée + : remplacez la moitié du giraumon, des carottes, tomates cerises, par de la papaye verte, moins riche en glucides. Adaptez la cuisson.

- Éloïse PLACIDE -