

Sauté de dinde au citron vert et gingembre caramélisé au miel

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / **Marinade :** 1 h

Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 500 g de sauté de dinde
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Thym
- ✓ 2 cuil à soupe de jus de citron vert
- ✓ 4 cuil à soupe de miel
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 10 cl d'eau
- ✓ Eau
- ✓ 1 cuil à café de gingembre
- ✓ 4 cuil à soupe de sauce de soja
- ✓ 2 cuil à soupe d'huile

Préparation : *Recettes de Caline*

Déposer la viande dans un plat.

Arrosez-la avec le jus d'un citron et ajouter 4 cuil à soupe de sauce de soja et 2 cuil à soupe d'huile.

Parsemez d'ail semoule et de gingembre en poudre.

Bien mélanger la viande de cette marinade et laisser au frais au minimum 1 heure.

Égouttez la viande et gardez la marinade.

Faire revenir les morceaux dans une cocotte suffisamment longtemps pour qu'ils soient bien dorés

Ôtez la viande de la cocotte et réservez-la sur une assiette

Dans la même cocotte, faites revenir doucement l'oignon émincé, puis ajoutez le thym

Lorsque l'oignon est translucide, remettre la viande dans la cocotte ainsi que la marinade que vous avez conservé.

Mouillez avec le bouillon et l'eau pour recouvrir presque entièrement la viande.

Couvrez et laissez mijoter à feu très doux environ 20 à 30 min.

Vérifiez la cuisson. *Recettes de Caline*

Dès que la viande est tendre, enlevez-la de la cocotte, puis augmentez un peu le feu et laissez réduire la sauce.

Lorsque vous obtenez un fond de sauce, ajoutez le miel.

Remettez la viande et bien mélanger afin de l'enduire de la sauce sirupeuse qui va se former pendant quelques minutes.

Servir avec un petit bol de riz cantonais par exemple ou d'une bonne purée de chou-fleur

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!