

Escalope de dinde à l'orange

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

300 g de filets de dinde

1 ou 2 oranges

1 cuil à café de fécule de maïs + 2 cuil à soupe d'eau

Sel & poivre

Préparation :

Coupez les filets de dinde en fines lamelles.

Lavez l'orange. Zestez 1/4 de la peau sans le blanc. Pressez le jus de l'orange.

Dans une poêle, faites revenir les lamelles de dinde dans un peu de matière grasse.

Ajoutez la fécule de maïs diluée dans 2 cuil à soupe d'eau ainsi que le zeste et le jus de l'orange. Poursuivez la cuisson 5 min.

Accompagnez de riz, semoule ou pâtes

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!