

Poêlée de dinde aux agrumes

◆ Difficulté : Facile

◆ Préparation : 5 min / Cuisson : 10 à 12 min

Ingédients pour 4 personnes :

- ◆ 500 g d'escalopes de dinde
 - ◆ 3 oranges
 - ◆ 1 citron
 - ◆ Persil
- ◆ 1 cuil à café de gingembre
- ◆ 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- ◆ Sel / Poivre

Préparation :

Coupez les escalopes en gros dés ou lanières.

Pressez 1 orange.

Pelez les oranges restantes à vif et taillez la chair en gros cubes.

Pressez le citron

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis faites revenir la viande 5 min à feu vif.

Ajoutez les cubes d'oranges et le gingembre.

Arrosez de jus d'orange et de citron.
Salez et poivrez.

Mélangez le tout et poursuivre la cuisson 5 à 7 min.

Recettes de Caline

Parsemez la poêlée de persil et servez aussitôt.

Bon appétit à toutes & tous !!