

**Fiche recette cookeo :
aiguillettes de dinde au
curry weight watchers**

**Fiche recette cookeo : aiguillettes
de dinde au curry**

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

400g d'escalopes de dinde ou poulet
1 échalote
Gingembre
500g de carottes
2 cc d'huile d'olive
2 cc de curry
1 cc de fond de veau et volaille
100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%
200 ml d'eau
Sel et poivre

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation :

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

Mode dorer

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau

Cuisson rapide pendant 9 mn.

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

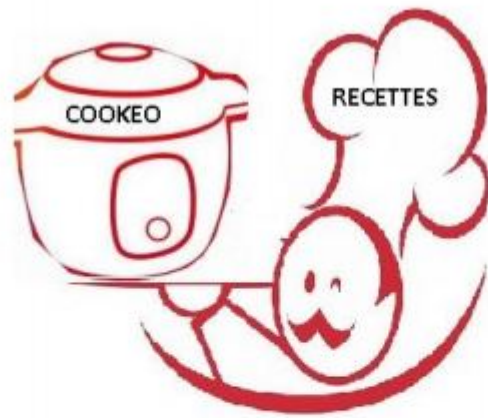
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Découvrez cette recette cookeo d'aiguillettes de dinde au curry weight watchers. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de

l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO