



Curry de dinde au quinoa



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

800 grammes de daube de dinde (viande de la cuisse)
huile de coco
1 oignon (gros)
2 gousses d'ail
1 pièce de gingembre frais
1 chou-fleur (petit, en bouquets)
2 décilitres de lait de coco
2 décilitres de bouillon de volaille
sel et poivre
1 cuillère à soupe garam masala (mélange d'épices, remplacer éventuellement par du curry en poudre)
coriandre fraîche
1 poignée de noix de cajou
2 tasses de quinoa

Méthode de préparation

- 1.** Faites colorer chaque côté des cubes de dinde dans de l'huile de coco jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 2.** Hachez finement l'oignon, l'ail et le gingembre épluché et ajoutez-les. Laissez mijoter un peu. Incorporez alors le lait de coco et le bouillon. Assaisonnez suffisamment avec le poivre, le sel et le garam masala. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 1 heure. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et laissez encore mijoter 10 minutes.
- 3.** Pendant ce temps, préparez le quinoa en suivant les indications sur l'emballage. Servez-le avec le curry. Apportez la touche finale avec la coriandre fraîche et les noix de cajou.
ASTUCE : vous pouvez remplacer la dinde par des morceaux de gigot d'agneau.