

Tajine de dinde à l'orientale

Préparation : 30 minutes / Cuisson : environ 25 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 à 600g de blanc de dinde
- 1 courge butternut
- 3 à 4 carottes
- ¼ de potiron
- 4 càs de raisins secs
- 1 à 2 càs d'huile d'olive
- du poivre
- 1 càs de curcuma
- 1 càs de 4 épices
- 200 à 250g de quinoa cru
- 1/2 càc de gingembre
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 càs de miel
- quelques tiges de persil



Préparation :

1. Faire de petites incisions dans les escalopes de dinde et les frotter à l'ail.
2. Découper 1 oignon en lamelles. Le mettre dans un faitout et le laisser suer quelques minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le 4 épices, le curcuma, les raisins secs préalablement trempés dans de l'eau et laisser confire à feu doux pendant environ 15 minutes.
3. Faire cuire vos légumes (carottes, potiron, butternut) préalablement coupés en morceaux (pas trop petits) à la vapeur en cocotte environ 10 à 15 minutes.
4. Dans un autocuiseur (si vous n'avez pas de tajine), faire dorer l'autre oignon puis ajouter le gingembre, le poivre et le persil et laisser mijoter quelques instants.
5. Disposer les escalopes de dindes dans ce même plat en y ajoutant 20cl d'eau tiède. Couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes.
6. Quand elles sont cuites ajouter le miel, le mélange à base de raisins et d'oignons puis vos légumes cuits et laisser de nouveau mijoter une dizaine de minutes.
7. Cuire votre quinoa, comme l'indique l'emballage, servir le tout.