

SIMPLEMENT DÉLICIEUX DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

*Sauté de dinde
à la thaïlandaise*
4 portions



manger mieux c'est meilleur

Les diététistes du Canada

Pour plus d'information au sujet de Simply délicieux, visitez le www.dietetistes.ca/mangermieux

SIMPLEMENT DÉLICIEUX

DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

Sauté de dinde à la thaïlandaise

4 portions

Ce plat tout en douceur est idéal pour initier les enfants aux saveurs de la cuisine thaïe. C'est aussi l'occasion de découvrir subtilement des aliments méconnus.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 25 minutes

| | | |
|--------|--|--------------|
| 15 ml | huile végétale | 1 c. à soupe |
| 2 | gousses d'ail, hachées finement | 2 |
| 1 | morceau de 5 cm (2 po) de gingembre frais, râpé | 1 |
| 500 g | poitrine de dinde désossée et sans la peau, coupée en lanières | 1 lb |
| 1 | pak choï (environ 500 g / 1 lb), haché | 1 |
| 1 | poivron rouge, en julienne | 1 |
| 125 ml | lait de coco allégé | ½ tasse |
| 5 ml | zeste de lime, râpé | 1 c. à thé |
| 30 ml | jus de lime | 2 c. à soupe |
| 15 ml | sauce soja à teneur réduite en sodium | 1 c. à soupe |
| 5 ml | pâte de cari rouge | 1 c. à thé |
| | sel poivre noir fraîchement moulu | |
| 10 ml | coriandre fraîche, hachée | 2 c. à thé |

1. Chauffer un wok à feu moyen vif et y ajouter l'huile. Faire revenir l'ail, le gingembre et la dinde pendant environ 10 min, ou jusqu'à ce que la dinde soit légèrement dorée à l'extérieur et cuite à l'intérieur. Ajouter le pak choï et le poivron rouge; faire revenir 4 min. Incorporer le lait de coco, le zeste et le jus de lime, la sauce soja et la pâte de cari; porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 min, ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Saler et poivrer au goût.
2. Servir et garnir les assiettes de coriandre hachée.

Suggestion d'accompagnement

Servez sur un lit de riz au jasmin ou de pâtes de blé entier.

VALEUR NUTRITIVE par portion

| | | |
|------------------------|--------------------|------------------|
| Calories : 227 | Glucides : 10 g | Calcium : 234 mg |
| Matières grasses : 8 g | Fibres : 3 g | Fer : 3,8 mg |
| Sodium : 315 mg | Protéines : 29,7 g | |

