

# DINDE A LA COURGETTE ET RAISINS SECS A LA CLOCHE VAPOSAVEUR®?

Une recette de Georges Pralus? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/215/thumbnails/25 Georges P.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/215/thumbnails/25%20Georges%20P.jpg)

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

## Ingrédients (4 personnes) :?

- 4 escalopes de dinde?
- 2 courgettes vertes Bio?
- 50 g de crème liquide 35% ?
- 20 g de raisins secs moelleux ?
- 10 g de baies de Goji?
- 1 gousse d'ail dégermée ?
- Bouillon de légume en poudre ?
- 2 càs d'huile d'olive?
- 300 g de pâtes sèches?
- Sel & poivre?

?

Sauce? :

- 80 ml de bouillon de volaille reconstitué?
- 80 ml de crème liquide allégée ou un CNO à boire au goût neutre (Complément Nutritionnel Oral)?

?

## Préparation : ?

Utiliser un économètre sur la longueur des courgettes de façon à réaliser des tagliatelles (sans les éplucher)

Dans un saladier, mélanger les escalopes de dinde coupées en morceaux de 2 cm carré, les tagliatelles de courgettes, les baies d'

Mélanger et cuire à mi-puissance (450 watts) au four à micro-ondes équipé de la cloche Vaposaveur®, durant 7 à 9 min selon la ta

Cuire les pâtes au Vaposaveur® à pleine puissance dans un saladier contenant 1,5 fois le volume de pâte en volume d'eau salée (<https://recettes.milord.fr/#liste-recette>) jusqu'à la texture souhaitée

Crémer un bouillon de volaille reconstitué ou ajouter ½ c. à café de bouillon en poudre dans un CNO à boire

Mettre à chauffer quelques secondes au four à micro-ondes

Saucer votre plat