

BROCHETTES DE DINDE AUX EPICES DOUCES

De tendres brochettes qui ont du goût ! Elles peuvent être préparées en petites portions très rapidement.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/44/thumbnails/Brochettes de dinde aux épices douces.jpg>

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 250 g de médaillon de filet de dinde
- 1 oignon rouge haché
- 10 cl de crème fraîche
- ½ citron
- 1 c. à s. de coriandre hachée
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- poivre

Préparation

Dans une poêle, mettre l'oignon haché, la coriandre hachée, 3 pincées de poivre, le paprika, le cumin, le curcuma, l'huile d'olive et les médaillons de dinde.

Malaxer doucement la viande avec les épices et laisser macérer pendant 15 minutes. (Sans cuisson).

Après le temps de repos, mettre sur un feu moyen et laisser griller les médaillons en les retournant toutes les 3-4 minutes. (Cuire pendant environ 10 minutes).

A la fin de cuisson, ajouter la crème et le jus d'un demi-citron. Attention : en cas d'aphtes ou mucite, gingivite, éviter le citron s'il n'est pas bien cuit.

Enfiler les médaillons sur les brochettes.

Vous pouvez servir ces brochettes accompagnées de riz au safran, de ratatouille ou de purée.