DINDE FONDANTE AUX COURGETTES ET RAISINS

De la dinde fondante, une note sucrée et prête très rapidement de quoi plaire même avec des altérations du goût, les jours de fatigue ou de petit appétit ! La cuisson au micro-ondes permet de préserver au mieux les vitamines des ingrédients et d'accélérer le temps de cuisson, avec très peu de vaisselle.

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

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 3 escalopes de dinde
- 1 courgette
- 75 g de raisins secs moelleux
- 1 gousse d’ail
- 1 bouillon de volaille (gélifié sans glutamate de sodium)
- ½ bouillon bouquet garni (gélifié)
- 3 c. à s. d’huile d’olive

Préparation

Bien laver les courgettes et ne pas les éplucher. Evider le centre et les couper en allumettes (2 mm sur 2 cm, taille Julienne).

Couper les escalopes de dinde en dés et couper grossièrement le bouillon de volaille ainsi que le bouillon bouquet garni (bouillons gélifiés de Maggi® ou «Marmite»® de Knorr®, qui ne contiennent pas de glutamate de sodium pouvant provoquer un « mauvais goût » en bouche.).

Ajouter les courgettes à la dinde, l’ail frais écrasé sans germe, les raisins secs, le bouillon de bouquet garni et le bouillon de volaille ainsi que l’huile d’olive.

Bien mélanger afin de bien incorporer les bouillons à la préparation.

Faire cuire l'ensemble à l'aide d'un sachet spécial vapeur au four à micro-ondes, ou dans un plat recouvert d'un film alimentaire adapté au micro-ondes, durant 10 minutes à 400 watts (la durée varie en fonction du nombre d'escalopes).