

Dinde et légumes au parfum d'Asie

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Amandes tranchées	75 ml	1/3 tasse
• Huile	10 ml	2 c. à thé
Céleri émincé	1 tige	1 tige
Oignon émincé	1 petit	1 petit
Poivron rouge émincé	1 moyen	1 moyen
Gingembre frais, râpé	10 ml	2 c. à thé
• Champignons frais, tranchés	375 ml	1 1/2 tasse
Chou chinois émincé	750 ml	3 tasses
Germe de haricots mungo	225 g	1/2 livre
• Fécule de maïs	15 ml	1 c. à table
Eau froide	10 ml	2 c. à thé
Bouillon de poulet dégraissé	175 ml	3/4 tasse
Dinde cuite, coupée en dés	375 ml	1 1/2 tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle, griller légèrement les amandes. Mettre de côté.
 - Dans une casserole, faire revenir le céleri, l'oignon, le poivron et le gingembre dans l'huile à feu moyen environ 2 minutes.
 - Ajouter les champignons, le chou et les germes de haricots ; mélanger. Cuire environ 2 minutes.
 - Délayer la fécule dans l'eau ; ajouter au bouillon de poulet en brassant. Verser le bouillon dans la préparation de légumes ; mélanger. Ajouter la dinde ; mélanger délicatement. Couvrir et cuire environ 5 minutes à feu doux en remuant de temps à autre.
- Garnir des amandes grillées, avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 14,0 g

Fibres : 2,7 g

Protéines : 22,5 g

Lipides : 10,2 g