

POUR 2 PERSONNES

POÊLÉE DE DINDE AUX AUBERGINES



Temps estimé : 35 min (20 min prépa / 15 min cuisson)

Parfait pour les gourmands qui sont au régime, c'est un plat rassasiant. Mais attention à l'assaisonnement, s'il est trop léger le plat sera fade.

INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 escalope de dinde de taille moyenne, voir une grosse
- 1 verre d'eau
- 1 filet d'huile (au choix)
- 1 grosse cuil. à soupe de moutarde (ou plus selon les goûts)
- 3 pincées de curry (ou plus selon les goûts)
- 3 cuil. à soupe de pâtes cuites (complètes de préférence)
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Mettez un filet d'huile au fond d'une poêle, et mettez-la à chauffer.

Mettez ensuite l'aubergine coupée en dés, puis les tomates (pelées) coupées en lamelles et enfin le verre d'eau. Laissez cuire ce mélange 10 min jusqu'à évaporation presque totale de l'eau.

Mettez ensuite l'escalope de dinde coupée en cubes et la moutarde. Laissez cuire environ 5 min en surveillant la cuisson de la dinde (blanc à cœur).

Ajoutez le sel, le poivre, le curry et les pâtes puis laissez cuire encore 2 min à feu doux en mélangeant bien.

BON APPETIT LES CHATS !