

ESCALOPE DE DINDE AU CHOU ROUGE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 1h50 minutes
Pour 4 personnes	1 plat, 1 faitout, 1 poêle

Ingrédients :

4 escalopes de dinde
3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 chou rouge, 1 ou 2 de betterave, 2 pommes
Le zeste finement râpé et le jus d'une orange
1 cuillère à soupe de cassonade
400 gr de lentilles vertes
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
4 cuillères à soupe de bouillon de légumes ou de volaille
Sel, poivre**

Préparation :

1- Préparer les légumes : éplucher et émincer l'ail et l'oignon ; laver et émincer le chou rouge en fines lamelles ; éplucher et couper en dés la betterave crue ; éplucher et couper en dés 2 pommes ; prélever le zeste de l'orange, presser et garder le jus.

2 - Préchauffer le four à 170 °C (th. 5/6). Mettre les escalopes de dinde côte à côte dans un grand plat. Mélanger 1 cuillère à soupe d'huile et la moitié du vinaigre dans un bol. Badigeonner les deux faces des escalopes au pinceau, puis poivrer. Couvrir avec de film alimentaire et réserver à température ambiante, le temps de poursuivre la recette.

3 - Mettre 1 cuillère à soupe d'huile à chauffer dans un faitout allant au four. Faire revenir l'oignon 3 minutes sur feu moyen en remuant, puis ajouter l'ail et remuer. Ajouter le chou rouge, la betterave, les pommes, le zeste et le jus d'orange, le reste du vinaigre balsamique et la cassonade. Saler légèrement, poivrer et mélanger. Couvrir et enfourner pour 1 h30 en remuant à mi-cuisson.

4 - Éponger les escalopes dans du papier absorbant. Mettre le reste d'huile à chauffer dans une poêle. Faire dorer les escalopes 2 min environ sur feu vif, d'un seul côté, sans les laisser brûler.

5 - Rincer et égoutter les lentilles. Incorporer au contenu du faitout. Déposer les escalopes côte à côte sur les légumes, face dorée dessus. Mélanger la moutarde avec le bouillon et napper la volaille. Couvrir et enfourner de nouveau pour 15 min environ: les escalopes doivent être cuites à cœur. Servir aussitôt dans la cocotte.