

INSTANT GOURMAND



Crumble de dinde coco-courgette



Pour 2 personnes :

- 2 escalopes de dinde
- 3 courgettes moyennes
- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à café de poudre de tandoori
- 4 Wasa® aux fibres
- 40g de noix de coco râpée
- 40g de beurre ½ sel

Préchauffer le four à 180°C. Préparer la pâte à crumble : Ecraser au pilon les Wasa®, ajouter le beurre coupé en morceaux et la noix de coco râpée. Travailler ce mélange avec les doigts afin d'obtenir une texture granuleuse. Réserver.

Emincer les escalopes de dinde en lanières. Couper les courgettes en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire dorer la dinde, saupoudrée de poudre de tandoori. Ajouter les courgettes et le lait de coco et laisser mijoter une dizaine de minutes. Verser dans deux plats individuels allant au four. Recouvrir de pâte à crumble et enfourner pendant une vingtaine de minutes. La pâte doit être bien dorée.

