

Visuel d'illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE

Dinde au curry-coco

Une marmite colorée où la dinde dorée mijote dans une sauce onctueuse au lait de coco et curry jaune. Carottes, brocoli et poivron rouge apportent douceur et texture ; citron, cacahuètes et coriandre donnent fraîcheur et contraste. Servie avec du riz thaï, cette recette forme un plat complet et convivial. Privilégiez la dinde, les légumes, l'oignon et les herbes de producteurs hainuyers lorsque disponibles.

I Ingrédients | Pour 4

- 500 g de dinde (filet ou escalope), en morceaux de 3 cm
- 350 g de fleurettes de brocoli, fraîches ou surgelées
- 350 g de carottes
- 1 poivron rouge (env. 180 g)
- 1 oignon (env. 120 g)
- 300 ml de lait de coco
- 3 c. à café de pâte de curry jaune (env. 15 g)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 c. à soupe de cacahuètes salées
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet garni
- 250 g de riz thaï cru
- Sel et poivre noir

i Informations pratiques

Personnes	4
Préparation active	20 min
Cuisson	30 à 35 min
Repos	Aucun
Total avant dégustation	Env. 55 min
Difficulté	Facile
Coût	Abordable
Saison	Automne ; toute l'année

P Produits à privilégier

- Dinde issue d'un élevage hainuyer, si disponible.
- Carottes, brocoli, poivron et oignon de saison en circuit court.
- Coriandre fraîche cultivée localement lorsqu'elle est disponible.
- Riz, curry et lait de coco : produits de qualité, sans les présenter comme locaux.

P Préparation

1. Rincez rapidement les cacahuètes salées sous l'eau froide, égouttez-les puis concassez-les. Ciselez la coriandre. Émincez l'oignon, coupez les carottes en rondelles de 5 mm, le poivron en morceaux de 2 cm et séparez le brocoli en petites fleurettes.
2. Épongez la dinde avec du papier absorbant et, si nécessaire, détaillez-la en morceaux réguliers d'environ 3 cm afin d'obtenir une cuisson homogène.
3. Faites chauffer 1 1/2 c. à soupe d'huile dans une grande sauteuse sur feu vif. Faites dorer la dinde 4 à 5 minutes sur toutes les faces, sans surcharger la casserole, puis réservez-la sur une assiette.
4. Ramenez à feu moyen. Ajoutez le reste d'huile et faites revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Incorporez la pâte de curry et mélangez 30 secondes, juste le temps de libérer ses arômes sans la brûler.
5. Remettez la dinde dans la sauteuse. Versez le lait de coco, ajoutez le cube de bouillon émietté et le bouquet garni. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux ; la sauce doit frémir doucement.
6. Ajoutez les carottes et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes à couvert. Incorporez ensuite le brocoli et le poivron ; laissez mijoter encore 6 à 8 minutes, de préférence à découvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement fermes et que la sauce nappe la cuillère. Avec du brocoli surgelé, comptez plutôt 8 à 10 minutes.
7. Pendant la fin de cuisson de la marmite, faites cuire le riz thaï dans de l'eau bouillante légèrement salée selon le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-le, couvrez-le et laissez-le reposer 5 minutes avant de l'égrener.
8. Retirez le bouquet garni. Ajoutez le jus de citron et poivrez. Goûtez avant de saler : le bouillon et les cacahuètes apportent déjà du sel. Rectifiez si nécessaire.
9. Servez immédiatement le riz avec la dinde au curry-coco. Parsemez de coriandre ciselée et de cacahuètes concassées juste avant de déguster.

Conseils & alternatives

Matériel : grande sauteuse avec couvercle et casserole pour le riz.

A Accompagnements et boissons

- Accompagnement principal : le riz thaï suffit à faire de la recette un plat complet. Pour plus de fraîcheur, ajoutez une petite salade de concombre au citron, servie à part.
- Vin : privilégiez un blanc aromatique, vif et peu boisé. Un profil légèrement tendre ou demi-sec accompagne bien la douceur du lait de coco et calme le curry.
- Option belge : un blanc belge fruité et frais, sans élevage boisé marqué, convient si le curry reste modéré. Avec un plat plus relevé, recherchez davantage de rondeur et un léger sucre résiduel.
- Sans alcool : un jus de pomme artisanal du Hainaut allongé d'un peu d'eau pétillante apporte fraîcheur et fruit sans alourdir le plat.

V Variantes

- Sans poivron : supprimez-le simplement et ajoutez 100 g de brocoli ou de carottes. La recette se rapproche alors davantage de la version source.
- Plus doux : réduisez la pâte de curry à 2 c. à café et ajoutez, en fin de cuisson, 50 ml de lait de coco supplémentaire.
- Plus relevé : ajoutez 1 c. à café de gingembre frais râpé avec le curry, ou un peu de piment frais selon votre tolérance.
- Version végétarienne : remplacez la dinde par 400 g de tofu ferme bien égoutté. Dorez-le séparément et remettez-le seulement durant les 5 dernières minutes.

T Astuces

- La puissance des pâtes de curry varie beaucoup. Si vous utilisez une marque inconnue, commencez avec 2 c. à café puis ajustez avant de servir.
- Ne faites pas bouillir vivement le lait de coco : un frémissement doux préserve une sauce lisse et évite de dessécher la dinde.
- Ajoutez le brocoli après les carottes. Une cuisson trop longue le rend mou et ternit sa couleur.
- Rincez les cacahuètes salées seulement quelques secondes, puis séchez-les bien avant de les concasser : elles restent croquantes tout en réduisant l'excès de sel.
- Si la sauce paraît trop épaisse, détendez-la avec 2 à 3 c. à soupe d'eau chaude. Si elle est trop fluide, terminez 3 à 5 minutes à découvert.

D Dressage et conservation

- Dressage : servez dans des assiettes creuses ou de grands bols. Disposez le riz sur un côté, puis nappez avec la dinde et les légumes en laissant les couleurs visibles. Terminez par la coriandre et les cacahuètes.
- Température de service : bien chaud, juste après la finition au citron.
- Conservation : placez les restes rapidement au réfrigérateur, dans des contenants fermés, idéalement en séparant le riz de la sauce. Consommez dans les 48 heures.
- Réchauffage : faites réchauffer la dinde et la sauce à cœur jusqu'à ce qu'elles soient bien fumantes ; réchauffez le riz séparément avec une cuillerée d'eau pour éviter qu'il ne sèche.