

# SAUTÉ DE DINDE AU CONCOMBRE, MENTHE ET GINGEMBRE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 escalopes de dinde
- 1 concombre
- 1 demi oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'édulcorant
- Feuilles de menthe
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez les escalopes de dinde en morceaux. Mélangez la sauce soja et l'édulcorant dans un récipient. Ajoutez l'oignon, l'ail et la dinde. Mélangez bien et réservez au frais pendant 30 minutes minimum.

Pendant ce temps, nettoyez et épongez les feuilles de menthe.

Nettoyez, épongez et coupez le concombre en fines lamelles, à l'aide d'une mandoline. Faites revenir dans une grande poêle à sec la dinde

et sa marinade, jusqu'à ce que la volaille soit cuite. Retirez la dinde de la poêle. Ajoutez les lamelles de concombre avec le gingembre et les feuilles de menthe dans la poêle et faites sauter jusqu'à ce que le concombre soit doré mais encore croquant. Rajoutez la dinde, salez et poivrez puis faites sauter encore 3-4 minutes, en remuant bien.

Servez de suite.

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

kcal 140

**BON APPÉTIT !**