

# Wok de dinde au gingembre



Pour 2 personnes:

- 2 escalopes de dinde
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge
- 1 cs d'huile de sésame Alter Africa
- 1/2 cc de purée de gingembre
- sel
- 120 g de riz basmati
- 2 cs de sauce soja

Tailler les escalopes de dinde en lanières et les faire revenir dans l'huile chaude dans un wok (ou une sauteuse). Quand la viande est dorée et cuite, la retirer du wok et réserver au chaud sur une assiette couverte d'alu.

A la place, faire dorer l'oignon émincé puis ajouter le demi-poivron pelé en dés et les carottes râpées. Laisser cuire à feu doux.

Dans une casserole, faire cuire le riz basmati (selon les indications du paquet).

Quand les légumes sont bien tendres, rajouter la dinde et la purée de gingembre. Saler. Verser le riz cuit et bien mélanger. Arroser de sauce soja et servir.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>