

## Escalopes de dinde au curcuma



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Le curcuma est une épice qui fait partie du curry indien et dont les vertus sont exceptionnelles...*

### Ingrédients

- 4 escalopes de dinde
- 2 cs de concentré de tomates
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre d'eau
- 20 g de beurre
- 1 cs de curcuma
- sel
- poivre
- 1 branche d'estragon
- 1 cs de farine

### Préparation

- 1 Salez et poivrez les escalopes et farinez-les. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et mettez les escalopes à cuire 5 minutes sur chaque face.
- 2 Ajoutez le vin blanc et l'eau, le concentré de tomates, les feuilles d'estragon et le curcuma. Salez et poivrez. Remuez et laissez cuire sur feu doux 10 minutes.
- 3 Servez avec du riz blanc. Bon appétit !

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

