

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 4 personnes
Temps de préparation 20 minutes
Temps de cuisson environ 50 minutes

Pelez et hachez les oignons.
Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les au presse ail.
Lavez les carottes, les pelez et les coupez en dés.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte.
Mettez les morceaux de sot-l'y-laisse de dinde, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Salez et réservez.
Ajoutez les oignons et l'ail et laissez blondir doucement pendant quelques minutes.
Ajoutez le miel, le fond de volaille, les épices et le concentré de tomate.
Ajoutez les morceaux de sot-l'y-laisse de dinde.
Laissez mijoter 30 minutes, vérifiez en cours de cuisson et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
Ajoutez les carottes et laissez mijoter à nouveau 20 minutes.
Rectifiez l'assaisonnement.
Pour les épices, c'est une affaire de goût, à chacun d'adapter selon le sien.
Les épices ne sont pas toutes des épices fortes, et sont souvent là pour adoucir, pour faire ressortir les saveurs et les couleurs.
Servir avec des pâtes fraîche, du riz ou de la graine de couscous.

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image
Vous pouvez faire ce plat la veille.
Goût inimitable et délicieux.
Les carottes et la viande s'imprègnent des épices pour le plus grand plaisir de nos papilles.
Le sot-l'y-laisse morceau fin, très tendre et excellent, qui à tendance à être oublié, bien dommage.

Ajouter un commentaire



SOT- L'Y- LAISSE DE DINDE A

L'ORIENTALE



Ingrédients

800 g de sot-l'y-laisse de dinde
800 g de carottes
3 oignons
3 gousses d'ail
1 cuillerée à soupe de miel
2 cuillerées à café de fond de volaille à délayer dans 300 ml d'eau
1/2 cuillerée à café de 4 épices
1/2 cuillerée à café de graines de cumin
1/2 cuillerée à café de Ras el Hanout
1 dose de safran
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
huile d'olive
sel

