

Dinde à la crème et au curry Weight Watchers au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 13 min	Durée : 18 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 7	Etapes : 4	Astuces : 10	

Ingrédients

400G d'escalope de dinde
200G de crème allégée
150G de champignons de paris
100G de vin blanc
1CàC de curry
1CàC de margarine
1 oignon

Etapes

Cuisez une viande thermomix avec un plat léger préparé TM31, TM5 ou TM6:

Â»

Eplucher l'oignon, puis le couper en 2 et le mettre dans le bol du thermomix et régler 5 secondes sur la vitesse 5.

Â»

Mettre la margarine et programmer 5 minutes sur 90°C à la vitesse mijotage en fonction sens inverse.

Â»

Ajouter la viande coupée en morceaux de 4 cm, puis les champignons de paris couper en lamelles et cuire 3 minutes sur 90°C à la vitesse mijotage en fonction sens inverse.

Â»

Ajouter la crème allégée, le curry et le vin blanc et régler 5 minutes sur 90°C à la vitesse mijotage en fonction sens inverse.

Régalez-vous avec ce délicieux plat thermomix WW. Miam