

Escalopes de dinde à l'aigre-doux

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de dinde
20 g de raisins secs
250 g de courgettes
1 bouquet de basilic
20 g de pignons de pin
50 g de beurre
Farine
20 g de sucre
Vinaigre de vin blanc ou de cidre
Huile pour friture
Sel et poivre du moulin

Faire tremper les raisins les dans de l'eau chaude 15 mn (ou prendre comme moi des raisins moelleux). Couper les courgettes en fins bâtonnets (julienne).

Fariner les escalopes de dinde et les faire dorer de chaque côté dans 40 g de beurre moussieux, assaisonner et réserver entre 2 assiettes.

Dans la poêle de cuisson faire caraméliser le sucre dans le reste de beurre pendant 3 mn à feu doux puis ajouter d2 c à s de vinaigre , les pignons, les raisins égouttés et 1 poignée de feuilles de basilic. Mélanger, remettre les escalopes et couvrir pour les tenir au chaud.

Dans l'huile chaude frire environ 5 mn les courgettes farinées et dès qu'elles blondissent les égoutter sur du papier absorbant. Saler.

Sur les 4 assiettes dresser les escalopes et la sauce, décorer de quelques feuilles de basilic frais et répartir les courgettes frites. Servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>