

CURRY DE POIVRONS, D'AUBERGINES ET DINDE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400gr filets de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 d'aubergines
- 2 tomates (ou concassé de tomate)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 yaourt nature
- 1 c à s de curry
- 1 c à s de noix de coco
- 1 c à s d'huile

Préparation :

Laver les légumes, couper les aubergines et les tomates en cubes, les poivrons en lanières. Emincer l'oignon et écraser l'ail.

Couper les filets de dinde en lanières ou en cubes.

Faire cuire l'oignon dans une cocotte avec l'huile pendant 2 min. Ajouter la dinde et faire dorer.

Ajouter 4 c à soupe d'eau, le poivron, l'aubergine, les tomates et l'ail.

Couvrir et laisser cuire 15 min à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajouter le curry, le yaourt et cuire 5 min à découvert.

Saupoudrer de noix de coco et mélanger.

