

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Crème petits pois et escalopes de dinde à la coriandre et au sésame



[Recette Chef](#) [Recette facile](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de petits pois
- 2 oignons
- 2 escalopes de dinde
- 1/2 botte de coriandre

- 20 g de sésame
- 2 c. à s. de miel
- 50 ml d'huile soja
- Huile d'olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Découpez les oignons puis déposez-les sur le tamis du Vitaliseur avec les petits pois et les escalopes.
3. Faites cuire pendant 12 minutes.
4. Dans un récipient déposez la coriandre hachée (réservez quelques feuilles), les graines de sésame, l'huile de soja et le miel puis mélangez.
5. Découpez en lamelles les escalopes puis laissez mariner quelques minutes dans la marinade au miel. Dans un blender, mixez les petits pois et les oignons. Détendez la préparation avec un peu d'eau et un filet d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une crème. Assaisonnez.
6. Passez la crème au chinois pour un résultat plus lisse.
7. Déposez dans quatre assiettes creuses la crème puis quelques lamelles de viande par-dessus. Ajoutez quelques feuilles de coriandre pour la décoration.

*La cheffe [Lauranne Morrucci](#) prépare ici une recette facile et pleine de saveurs !
Retrouvez d'autres de ses recettes dans le magazine 95° #14 (mai juin 2018)*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram