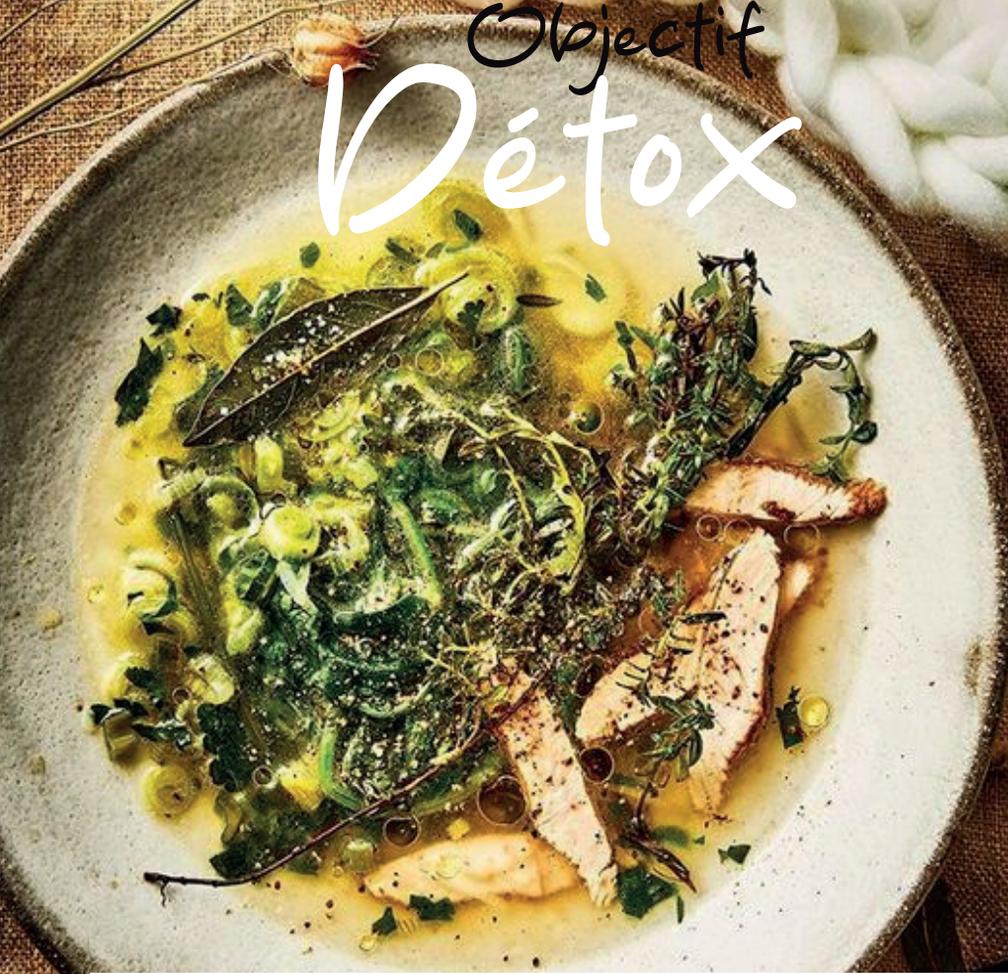


Recette

# Objectif Détox



**Bouillon d'herbes à la dinde épicée**

Credit photo © Valéry Cuvées - Recette sur le rable.fr



## Bouillon d'herbes à la dinde épicée

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

- 
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 blancs de dinde</li><li>• 1 cuillère(s) à café de garam masala</li><li>• 1 pointe de Tabasco</li><li>• 1 cuillère(s) à soupe de miel</li><li>• 1 citron vert bio</li><li>• 1 cuillère(s) à café de gingembre râpé</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 oignons nouveaux avec leur tige</li><li>• 1/2 bouquet de persil</li><li>• 1/2 bouquet de thym</li><li>• 1/2 bouquet de coriandre</li><li>• 3 feuilles de laurier</li><li>• 2 cuillère(s) à soupe d'huile de noisette ou de sésame</li></ul> |
|---|---|
- 

1 Enduisez les blancs de dinde avec le garam masala et le Tabasco, le miel, le jus et le zeste râpé du citron, le gingembre, puis salez et poivrez. Massez-les pour que les épices pénètrent bien dans la chair.

2 Faites cuire la viande dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse, 5 mn de chaque côté. Laissez-les refroidir avant de les couper en fines lamelles. Réservez.

3 Émincez finement les oignons et leur vert.  
Rincez les herbes et ciselez la moitié.

Dans une casserole, faites revenir les oignons 2 mn dans l'huile très chaude. Versez 1,2l d'eau et portez à ébullition.

Ajoutez les herbes ciselées et non ciselées, le laurier, laissez cuire à petits bouillons 10 mn.

4 Après 5 mn, retirez le laurier, ajoutez les lamelles de dinde.

Dégustez bien chaud.