

## Recette de l'escalope de dinde

### Ingrédients pour 2 personnes

2 escalopes de dinde de 120 g pièce environ

2 cuillères à café d'huile d'olive

8 feuilles de sauge fraîche

½ dl de bouillon de légumes

½ dl de crème à 25 %

1 petite touche de sel

1 tour de moulin à poivre.

### La préparation

1) Faire 4 incisions du côté le plus rond de chaque escalope pour introduire les feuilles de sauge.

### La cuisson

2) Poser les escalopes dans une assiette puis répartir l'huile d'olive sur les 2 escalopes, saler, poivrer, recouvrir d'un film alimentaire ou d'une autre assiette à l'envers et mettre au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures ou bien la veille au soir si vous voulez encore plus d'arômes.

3) Chauffer une poêle anti adhésive, poser les escalopes sur le côté des incisions et laisser bien **colorer**, ensuite les retourner et répéter la même opération. Après cuisson des deux côtés, placez vos escalopes entre 2 assiettes.

### Les astuces "entre nous"

Pour savoir quand retourner vos escalopes ! Dès que des perles d'eau apparaîtront, vous pouvez les retourner, il s'agit d'un phénomène physique qui se produit sous l'effet de la chaleur. La partie en contact avec la poêle reçoit toute la chaleur ainsi l'eau naturellement contenu dans la viande est chauffée, elle se dilate un peu et s'échappe en (petite) partie de l'autre côté, c'est une forme de sudation !!!

Donnez une couleur bien dorée à votre viande, cela lui donnera aussi un très bon goût !

### **La sauce**

4) Verser dans la poêle le bouillon de légumes, le réduire de moitié (cela donne du goût !). Ajouter la crème, bien mélanger le tout, cuire une toute petite minute ensemble, cela suffit pour rendre homogène les deux liquides sans trop altérer la crème. Et voilà la sauce est prête !

5) Poser les escalopes dans la sauce pour leur redonner un peu de chaleur mais aussi pour harmoniser les goûts et servir tout de suite.

### **L'accompagnement**

Un riz basmati accompagnera parfaitement cette préparation. Par ses arômes délicats et discrets, il laissera toute la place aux parfums de votre sauce et à celle de la viande.

Quelques légumes cuits simplement et pas trop assaisonnés apporteront à votre assiette une note de fraîcheur qui s'équilibrera avec l'onctuosité de la crème.

### **Le conseil**

La viande de dinde se consomme toujours bien cuite, jamais rosée.

Malheureusement, trop cuite, elle a tendance à devenir sèche et deviendra plus élastique à mastiquer.