



ATELIER CUISINE DU 29 janvier 2013

Tajine de dinde au kharchouf (cardon)



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1kg de gigot de dinde sans peau, coupée en gros morceaux
- 4 oignons
- 2 grandes bottes de Kharchouf (Cardon)
- 1 citron confit
- Olives rouges
- 5 éclats d'ail
- ½ verre d'huile d'olive
- Epices :
- Gingembre
- Sel
- Poivre (vert)
- Curry
- Safran

Préparation

- Epluchez les cardons, enlevez les filaments, frottez-les dans de l'eau citronnée. Réservez.
- Coupez finement les oignons ; mettre le demi-verre d'huile dans la cocotte et rajoutez les oignons. Faites revenir. Ajoutez ensuite les morceaux de viande et l'ail moulu ou coupé finement.
- Quand la viande est colorée ajoutez 2 verres d'eau, les cardons et les épices. Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 25 minutes.
- Enlevez ensuite la viande, ajoutez le citron confit coupé en petits morceaux ; laissez mijoter 10 minutes.
- Ajoutez les olives rouges et laissez encore mijoter 5 à 10 minutes.
- Remettez la viande dans la préparation afin de l'imprégner du jus.

Servir bien chaud avec du pain.

Point diététique

La dinde : ses bienfaits pour la santé sont : la réduction du cholestérol LDL, l'amélioration de l'humeur, la dinde aide à prévenir du cancer, stimule le système immunitaire et la testostérone. La dinde est une très bonne source de protéines, sélénium, zinc, vitamine B6 et B12.

Le cardon : ce légume contient peu de calories, c'est un excellent apport en minéraux. Il participe au bon équilibre phosphocalcique si important au cours de la croissance des enfants. Le cardon est favorable à l'équilibre de la tension artérielle chez l'adulte.