

IDÉE RECETTE LES RUCHERS DE CYBELE



FILET DE DINDE, MARINADE AU MIEL ET pommes cuites

Ingrédients

Pour la marinade

- 5 Cuillère à soupe d'huile
- 3 cuillère à soupe de miel de fleurs
- 1/2 cuillère à café d'amande en poudre
- 1 cuillère à café de sauce de soja
- sel poivre

- 4 filets de dinde
- 4 pommes
- 2 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillère à soupe de cassonade
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. La veille :

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et mettre la viande à mariner.

2. Retirer la viande de la marinade

Faire cuire la viande à feu modéré

3. Retirer le milieu de la pomme et mettre la cassonade et cannelle , Faire cuire les pommes au four pendant 20 min

4. Servez la pomme cuite , accompagné de la viande , ajouter une tranche de pain grillé , c'est prêt !

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 30 MIN

REPOS 1 NUIT

Bon appétit