
Dinde à la moutarde

Ingrédients

- 2 cuisses de dinde crue désossées et coupées en bouchées
- 2 c. à table d'huile
- 2 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé d'estragon
- 3 c. à table de farine
- 1 c. à table de moutarde sèche
- 1 c. à thé sel
- Huile (pour cuisson)
- 1 tasse crème sûre
- 1 c. à table de graines de moutarde noires
- Sel

Préparation

- Faire mariner la viande dans l'huile, le jus de citron et l'estragon pendant au moins 6 heures. Remuer aux heures.
- Egoutter la viande. Mettre la farine, la moutarde sèche et le sel dans un sac. Enfariner la viande.
- Faire frire les morceaux de viande dans un peu d'huile jusqu'à ce que la cuisson soit presque terminée (Environ 10 minutes). Remuer fréquemment. Ajouter les graines de moutarde, le sel et la crème sûre. Laisser chauffer sans bouillir. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu de lait pour l'éclaircir.
- Servir immédiatement avec du riz blanc ou brun. Compléter avec une sauce légèrement acidulée contenant un soupçon de tomate, de citron ou de purée de poivrons rouge. Servir un légume vert comme les petits pois mange-tout.