

# BUTTERNUT ET DINDE MARINÉE À LA SAUGE Curry EN PAPILOTE

Pour 4 personnes / 15 min de préparation / 20 min de marinade / 15 min de cuisson

1. Coupez les filets de dinde en morceaux, déposez-les dans une assiette avec l'huile de noix, la noix muscade et les brins de sauge effeuillés. Mélangez et laissez mariner pendant 20 min.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez la courge et émincez-la finement. Lavez les oignons et coupez-les en deux dans la longueur.
3. Préparez 4 grands carrés de papier sulfurisé. Répartissez la courge dans les papillotes avec un morceau d'oignon et salez légèrement. Répartissez les filets de dinde et la marinade par-dessus. Fermez les papillotes et enfournez pour 15 min de cuisson.

mettre de curry ds  
la marinade.

## Ingrédients

400 g de filets de dinde  
2 cuil. à soupe d'huile  
de noix  
1 pincée de noix muscade  
4 brins de sauge  
400 g de courge Butternut  
2 oignons nouveaux  
Sel

## Matériel

Papier sulfurisé

12 janvier 2017

DETOX !!