

Filets de dinde au miel



source "*Pains d'épices*", Mireille Oster

se commence plusieurs jours avant par la marinade (seulement la veille pour moi)

Pour 4:

1 poitrine de dinde

1 oignon

100g miel

50cl vin blanc

1 gousse d'ail

gros sel

coriandre

épices selon votre goût (j'ai pris du curry en poudre)

poivre du moulin

50g beurre

1 tasse chapelure de pain d'épices

Hacher l'oignon, l'ail, les herbes, mélanger avec le vin, le miel, saler, poivrer. Badigeonner la viande et la laisser mariner au frigo plusieurs jours en la retournant de temps en temps (juste 24h pour moi).

Préchauffer le four à 180°C

Égoutter la viande, saupoudrer de chapelure et de morceaux de beurre

Enfourner 1/2 heure à 180°C.