

ESCALOPE MILANAISE DE DINDE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 1 cuillère à soupe de parmesan [10 g]
- 2 unités moyennes de carotte, crue [200 g]
- 1 unité petite de navet, pelé, cru [70 g]
- 30 grammes de pain suédois aux graines
- 20 grammes de sauce tomate au fromage, préemballée
- 100 grammes de dinde, viande, crue
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 30 grammes de petit pois

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante. Coupez le navet, la courgette et les carottes en julienne. Mixez les pains suédois. Mélangez avec la moitié du parmesan râpé et versez dans une assiette. Battez l'oeuf dans une assiette creuse et mettez la farine dans une 3ème assiette Passez l'escalope d'abord dans la farine puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure de pain et parmesan. Portez à ébullition un grand volume d'eau salée, mettez les petits pois, puis le navets et les carottes. Au bout de 2 min ajoutez la courgette puis laissez cuire 5min à feu moyen. Egouttez et ajoutez un peu de sauce tomate au basilic et le reste de parmesan. Cuisez l'escalope dans une sauteuse avec de l'huile d'olive: comptez 4/5 minutes par côté en commençant à feu vif pour les dorer. Servez le tout.
- 2° Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante. Coupez le navet, la courgette et les carottes en julienne. Mixez les pains suédois. Mélangez avec la moitié du parmesan râpé et versez dans une assiette. Battez l'oeuf dans une assiette creuse et mettez la farine dans une 3ème assiette Passez l'escalope d'abord dans la farine puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure de pain et parmesan. Portez à ébullition un grand volume d'eau salée, mettez les petits pois, puis le navets et les carottes. Au bout de 2 min ajoutez la courgette puis laissez cuire 5min à feu moyen. Egouttez et ajoutez un peu de sauce tomate au basilic et le reste de parmesan. Cuisez l'escalope dans une sauteuse avec de l'huile d'olive: comptez 4/5 minutes par côté en commençant à feu vif pour les dorer. Servez le tout.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (730 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	489 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	40 g	79 %
GLUCIDES	8 g	57 g	22 %
SUCRES	3 g	20 g	23 %
LIPIDES	2 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	48 %
SODIUM	65 mg	473 mg	20 %