

**BLANQUETTE DE VOLAILLE EXPRESS COOKEO** 10 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 250 grammes de carotte, crue
- 150 grammes de champignon, tout type, cru
- 150 grammes de poireau, cru
- 1 verre d'eau du robinet (250 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser l'eau dans la cuve.
- 2° Ajouter tous les ingrédients et poivrer.
- 3° Mélanger.
- 4° Cuisson sous pression : 12 min.
- 5° Servir avec des pâtes par exemple . Bon appétit!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (321 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	205 kcal	10 %
PROTÉINES	8 g	27 g	53 %
GLUCIDES	4 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	193 mg	618 mg	26 %