Justine
Diététicien · 629505150

ESCALOPE DE DINDE NORMANDE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de dinde, escalope, crue
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 30 grammes de cidre doux
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Pelez et hachez l'oignon. Épluchez les champignons et coupez-les en 4. 2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y suer l'oignon haché sans coloration. Salez. 3. Ajoutez les escalopes. Faites-les cuire 5 min de chaque côté. Réservez la viande. 4. Faites dorer les champignons dans la poêle. Déglacez avec le cidre et laissez réduire de moitié sur feu doux. Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et mélangez. 5. Remettez les escalopes dans la poêle avec la crème. 6. Servez bien chaud avec le riz cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (432 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	31 g	63 %
GLUCIDES	3 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	10 g	12 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	46 mg	198 mg	8 %