

**RIZ, DINDE, CHAMPIGNONS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais (24 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Découpez les champignons, les oignons et la viande. Pendant que le riz cuit, faites chauffer une poêle huilée. Quand elle est chaude, commencez par y déposer la viande pendant 5 min. Ajoutez ensuite les oignons pendant 5 min. Puis les champignons, la crème et la moutarde avant de couvrir pour 5 min de plus à feu moyen. Egouttez le riz et ajoutez la portion dans votre poêle et mélangez bien. Servez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (403 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	32 g	65 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	162 mg	654 mg	27 %