



RÔTI DE DINDE AUX LÉGUMES COOKEO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 4 unités grandes de carotte, crue [660 g]
- 800 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- 1 portion moyenne de fond de veau pour sauces et cuisson, déshydraté [5 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et couper les pommes de terre et les carottes. Peler et émincer l'oignon. En mode dorer, faire revenir le rôti de dinde et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 4 à 5 min. Ajouter les carottes, les pommes de terre et le fond de veau. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [521 g]	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	30 g	59 %
GLUCIDES	9 g	49 g	19 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	58 mg	303 mg	13 %