

**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 %