

**ESCALOPE AU CHORIZO** 10 minutes 35 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 8 tranches fines de chorizo supérieur, doux ou fort, type charcuterie en tranches [32 g]
- 5 grammes de thym, séché
- 5 grammes de sauge, séchée
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- 800 grammes de légume cuit [aliment moyen]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°. Coupez les escalopes en deux, placez sur chaque morceau une tranche de chorizo (vous pouvez les fixer avec une pique en bois).
- 2° Ajoutez le thym, la sauge et 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 25 min.
- 3° Servez accompagné de légumes et féculents.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [314 g]	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	256 kcal	13 %
PROTÉINES	10 g	30 g	61 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	82 mg	259 mg	11 %