



AIGUILLETES DE CANARD AUX ABRICOTS

 10 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 350 grammes d'aiguillettes de canard
- 20 grammes de soupe à l'oignon, déshydratée reconstituée
- 400 grammes d'abricot au sirop [1 boîte]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez la moitié des abricots au sirop et coupez-les en deux ou en trois.
- 2° Dans une poêle antiadhésive, faites-revenir les aiguillettes de canard, salez et poivrez.
- 3° Lorsque les aiguillettes de canard sont dorées, parsemez de poudre pour soupe à l'oignon, ajoutez les abricots et leur jus.
- 4° Laissez mijoter à feu doux quelques instants puis servez chaud.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (193 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	18 g	35 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	44 mg	84 mg	3 %