

**DINDE À LA MOUTARDE - COOKEO** 5 minutes 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]
- 4 grammes de paprika
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 portion moyenne de fond de veau pour sauces et cuisson, déshydraté [5 g]
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 800 grammes de légumes, mélange surgelé, crus
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 verre d'eau du robinet [120 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Verser l'huile dans la cuve.
- 2° Faire revenir les oignons dans l'huile.
- 3° Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
- 4° Cuisson sous pression : 3 min.
- 5° Ajouter de la fécule pour lier la sauce si besoin. Servez avec les légumes et le riz !

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (501 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	574 kcal	29 %
PROTÉINES	7 g	36 g	72 %
GLUCIDES	13 g	64 g	25 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	51 %
SODIUM	80 mg	402 mg	17 %