



PAPILLOTE DE DINDE AUX COURGETTES

 10 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 1/2 unité grande de citron, pulpe, cru (48 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 10 grammes de thym, séché
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez la dinde en fines lamelles.
- 2° Dans un saladier, mélangez la moutarde, le jus du citron et l'huile. Ajoutez la dinde et laissez mariner 15 minutes au frais.
- 3° Pendant ce temps, rincez les courgettes, ôtez leurs extrémités et coupez-les en gros dés.
- 4° Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 20 sur 20 cm. Répartissez les courgettes et les lamelles de dinde marinées. Salez, poivrez et parsemez de thym.
- 5° Enfournez et laissez cuire 25 minutes. Servez bien chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	404 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	33 g	66 %
GLUCIDES	12 g	53 g	20 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	50 mg	230 mg	10 %