



ESCALOPES À LA MOZZARELLA

 10 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 10 grammes de basilic, frais
- 500 grammes de tomate cerise, crue
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [125 g]
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Disposez 1 morceau de mozzarella et 2 feuilles de basilic sur chaque escalope.
- 2° Salez, poivrez, roulez-les, ficelez-les et faites-les saisir 15min dans la poêle avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive en les retournant.
- 3° • Ajoutez le reste du basilic, les tomates cerise et faites cuire 10min de plus.
- 4° Servez dans la poêle avec des pâtes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (319 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	435 kcal	22 %
PROTÉINES	12 g	38 g	77 %
GLUCIDES	15 g	48 g	19 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	53 mg	168 mg	7 %