

**ESCALOPES DE VOLAILLE COLORÉES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 250 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 100 grammes d'oignon cru
- 30 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 100 grammes de poivron rouge, sauté/poêlé sans matière grasse
- 1 grand morceau de sucre blanc (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les escalopes en lanières ainsi que les poivrons décongelés.
- 2° Faire fondre la margarine dans une sauteuse et ajouter le sucre puis les oignons pelés et émincés. Mélanger. Une fois le mélange doré, ajouter les lanières de viande et les champignons de Paris, le maïs et les poivrons.
- 3° Délayer le bouillon cube dans 10 cl d'eau bouillante.
- 4° Diluer le bouillon de volaille avec le concentré de tomates et verser dans la sauteuse. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 15 min.
- 5° Retirer le couvercle, rectifier l'assaisonnement, ajouter quelques gouttes de sauce piquante si on le souhaite et servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (259 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	203 kcal	10 %
PROTÉINES	11 g	28 g	55 %
GLUCIDES	6 g	15 g	6 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	77 mg	200 mg	8 %