

**POULET À LA MOUTARDE** 5 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de poulet, viande, crue
- 6 cuillères à soupe moyennes de moutarde à l'ancienne (150 g)
- 6 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (144 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1000 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 boîte grande de petits pois et carottes, appertisés, égouttés (530 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).
- 2° Dans un bol, mélangez la moutarde et la crème.
- 3° Tapissez un plat à gratin de papier sulfurisé. Déposez les morceaux de poulet. Versez le mélange crème moutarde dessus. Saupoudrez d'herbes de Provence. Recouvrez le plat de papier sulfurisé.
- 4° Enfourez 40 min. Servir avec des pommes de terre et des petits pois carottes par exemple.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (486 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	450 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	34 g	68 %
GLUCIDES	9 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	196 mg	955 mg	40 %