



GALETTES À LA FARINE COMPLÈTE, FONDUE DE POIREAUX ET POULET

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé [160 g]
- 2 unités moyennes de poireau, cru [450 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [48 g]
- 40 grammes de jus de citron, maison

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur et les rincer sous l'eau.
- 2° Émincer les poireaux.
- 3° Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle, y ajouter les poireaux et couvrir à moitié. Laisser mijoter 20 minutes et remuer régulièrement.
- 4° Émincer les escalopes de poulet et les ajouter aux poireaux. Verser la crème et le jus de citron dans la poêle, assaisonner avec la pincée de sel et le poivre. Faire cuire 5 minutes.
- 5° Réchauffer les galettes dans une poêle, 1 min par côté feu moyen. Les garnir avec la fondue de poireaux et le poulet, servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [248 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 124 kcal | 308 kcal | 15 % |
| PROTÉINES | 12 g | 29 g | 59 % |
| GLUCIDES | 10 g | 26 g | 10 % |
| SUCRES | 2 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 4 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 4 g | 19 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 4 g | 15 % |
| SODIUM | 145 mg | 359 mg | 15 % |