

**POULET AUX CHAMPIGNONS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 unités moyennes d'oignon, cru [230 g]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 [11 g]
- 3 unités petites d'orange, pulpe, crue [330 g]
- 300 grammes de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Pelez les oignons, puis émincez-les. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et laissez revenir les oignons 10 min.
- 2° Assaisonnez les escalopes de sel et de poivre, puis roulez la viande dans la farine. Faites chauffer le reste d'huile dans la cocotte et mettez le poulet à dorer.
- 3° Ajoutez le bouillon, les oignons et leur jus de cuisson. Râpez le zeste de 1 orange, puis pressez le jus de 2 fruits et incorporez le tout avec le xérès. Portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et laissez mijoter 25 min.
- 4° Émincez les champignons et ajoutez-les dans la cocotte. Mélangez et prolongez la cuisson de 5 min. Servez avec du riz.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (483 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	430 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	34 g	67 %
GLUCIDES	13 g	63 g	24 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	80 mg	387 mg	16 %