Justine
Diététicien · 629505150

DINDE FARCIE

8 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de dinde, viande, rôtie/cuite au four
- 600 grammes de potiron, rôti/cuit au four
- 400 grammes de chair à saucisse, crue
- 2 poignées de raisin, sec (40 g)
- 40 grammes de noix de coco râpée
- 3 grammes de curry, poudre
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 170°C.
2º Farcissez la dinde avec la chair à saucisse mélangée avec les raisins secs et la moitié de la noix de coco.
3º Badigeonnez-la avec le curry mélangé avec 4 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez puis placez-la dans un plat avec 1 l d'eau et enfournez 1h45.
4º Ajoutez le potiron en morceaux, saupoudrez du reste de noix de coco. Enfournez 45 min de plus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (262 g)	% AR
ÉNERGIE	169 kcal	442 kcal	22 %
PROTÉINES	17 g	45 g	89 %
GLUCIDES	4 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	10 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	156 mg	409 mg	17 %