

ROULÉS DE POULET AU JAMBON ET COMTÉ

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 120 grammes de comté
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (80 g)
- 1 boîte grande de petits pois et carottes, appertisés, égouttés (530 g)
- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les tranches de jambon en deux dans la longueur.
- 2° Fendez les blancs de poulet dans l'épaisseur sans séparer les 2 parties, ouvrez-les, déposez dans chacun 1/2 tranche de jambon et du comté, puis refermez.
- 3° Faites poêler les roulés dans l'huile chaude 2 min de chaque côté. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 min à feu doux.
- 4° Servez avec les légumes et les pommes de terre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	469 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	42 g	84 %
GLUCIDES	8 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	141 mg	613 mg	26 %