

ESCALOPE DE POULET AUX PATATES DOUCES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 600 grammes de patate douce, crue
- 2 unités moyennes de poivron vert, cru [370 g]
- 1 cuillère à soupe de miel [Copie] [25 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]
- 6 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [24 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, déposez les légumes et les escalopes quadrillées au couteau. Mélangez 3 c. à soupe d'huile, le miel et la moutarde à l'ancienne puis nappez les escalopes de poulet de ce mélange. Salez et poivrez. Enfourez pour 30 min, en surveillant la cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [343 g]	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	341 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	27 g	53 %
GLUCIDES	10 g	35 g	14 %
SUCRES	5 g	16 g	18 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	67 mg	229 mg	10 %