



## **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**

1º 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. Enfournez 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 %