Justine
Diététicien · 629505150

ESCALOPE DE POULET, CAVIAR AUBERGINES ET POIS CHICHES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 600 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 1 unité petite d'aubergine, crue (180 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180°C. Faites cuire les escalope de poulet à la poêle. Coupez les aubergine en deux dans le sens de la longueur, tailladez la chair à l'aide d'un couteau, badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pendant 30 min. Émincez l'oignon rouge, hachez l'ail, le persil et pressez le citron. Prélevez la chair des aubergines cuites et mixez-la avec la moitié du jus de citron et l'ail. Assaisonnez. Dans chaque assiette, disposez une belle cuillerée de caviar d'aubergine, l'escalope de poulet et les pois chiches.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (319 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	11 g	37 g	73 %
GLUCIDES	9 g	28 g	11 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	14 g	54 %
SODIUM	19 mg	62 mg	3 %