Justine
Diététicien · 629505150

PARMENTIER PATATE DOUCE DINDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de patate douce, crue
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité moyenne d'oignon rouge, cru (115 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 40 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez votre four à 200°. Découpez la dinde en petits morceaux. Pelez et émincez les oignons et faites-les revenir avec l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de sauté de dinde, laissez colorer et couvrez du bouillon de volaille avec le thym. Laissez mijoter 10 min. Pelez les patates douces et coupez-les en cubes. Faites-les cuire dans l'eau salée pendant 25 min. Égouttez-les puis écrasez-les en purée avec la crème. Disposez la dinde dans un plat à gratin. Couvrez avec la purée, saupoudrez de parmesan. Enfournez pendant 10 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (380 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	32 g	63 %
GLUCIDES	12 g	47 g	18 %
SUCRES	4 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	196 mg	743 mg	31 %