

SALTIMBOCA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 10 grammes de tomate, séchée
- 100 grammes de vin blanc
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 800 grammes de haricot vert, cuit

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur chaque escalope, déposez 1 tranche de jambon et 1 tomate séchée. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et maintenez-les avec un cure-dent. Faites chauffer l'huile dans une poêle et déposez-y les saltimboccas. Faites dorer 3 ou 4 min de chaque côté, puis déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire, assaisonnez et servez avec le riz et les haricots verts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (418 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	41 g	82 %
GLUCIDES	13 g	55 g	21 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	187 mg	779 mg	32 %