

BROCHETTE DE DINDE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de dinde, escalope, crue
- 60 grammes de semoule de blé dur, crue
- 200 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 grammes de paprika
- 30 grammes de yaourt à la grecque

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire les haricots verts puis réservez. Faites cuire également la semoule. Coupez la dinde en lamelles de 2 à 3 cm. Salez, poivrez, parsemez de paprika et versez un filet d'huile d'olive. Mélangez. Enfilez les lamelles de dinde sur des pics à brochettes. et faites revenir à feu doux avec un filet d'huile d'olive pendant 10 à 12 minutes en les retournant régulièrement. Mélangez le yaourt grec avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Servez le tout !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (402 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	505 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	37 g	73 %
GLUCIDES	13 g	54 g	21 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
SODIUM	23 mg	94 mg	4 %