

DINDE ET RISOTTO AU LAIT D'AMANDE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de dinde, escalope, crue
- 60 grammes de riz sauvage, cru
- 200 grammes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru
- 250 grammes de boisson végétale à l'amande
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 grammes de curry, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans une casserole, faites revenir le riz avec l'huile d'olive. Versez le lait d'amande, salez et poivrez. Faites cuire 45' jusqu'à absorption du lait d'amande. 2. Pendant ce temps, émincez les poivrons et l'escalope. 3. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire les poivrons 10 minutes. 4. Saisissez l'escalope avec le curry 5 minutes à feu moyen. 5. Ajoutez le riz à la viande. Salez et poivrez selon votre goût.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (623 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	450 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	36 g	72 %
GLUCIDES	9 g	53 g	20 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	17 mg	104 mg	4 %