



ESCALOPE DE DINDE AUX ÉCHALOTES, POIVRONS ET COURGETTE AU THYM

Un classique rapide et équilibré.

 10 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de dinde, escalope, sautée/poêlée
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 1 courgette
- 2 échalotes
- 1 branche de thym
- 1 noix de beurre allégé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyez, épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Nettoyez et coupez la courgette en rondelles.
- 2° Epluchez et émincez les échalotes en morceaux.
- 3° Faites fondre le beurre et l'huile d'olive dans une poêle.
- 4° Faites suer les échalotes pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons et la courgette et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore un peu croquants.
- 5° Salez, poivrez et parsemez de thym. Mélangez bien et ôtez de la poêle.
- 6° Faites cuire les escalopes de dinde de chaque côté dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 7° Salez et poivrez les escalopes. Déposez le mélange aux poivrons, courgettes dans les assiettes.
- 8° Recouvrez avec les escalopes de dinde dorées. Dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (455 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	316 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	46 g	92 %
GLUCIDES	3 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	34 %
SODIUM	49 mg	221 mg	9 %