



ESCALOPES DE POULET À LA MOUTARDE (COPIE)

Plat de viande, qui peut être accompagné de riz ou pâtes complètes.

 20 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de poulet, poitrine, viande et peau, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 pot moyen de yaourt à la grecque, nature (125 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 1 gramme de poivre blanc, poudre
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 portion de madeleines salées aux herbes (29 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une poêle antiadhérente, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive;
- 2° Ajoutez les escalopes de poulet et laissez-les cuisiner légèrement des deux côtés;
- 3° Retirez la poêle du feu et ajoutez-y le yaourt et la moutarde. Mélangez bien le tout;
- 4° Assaisonnez avec du poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	195 kcal	10 %
PROTÉINES	14 g	20 g	41 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	10 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	176 mg	264 mg	11 %