



## ESCALOPE DE DINDE AU CURRY

Idéal avec du riz et des brocolis vapeur !

 15 minutes

 15 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 10 grammes de beurre
- 1 cuillère à café de curry
- 4 escalopes de dinde
- 4 unités moyennes d'échalote
- 1 briquette de crème liquide
- Sel
- Piment de Cayenne
- Poivre noir
- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 1 unité petite de brocoli, cru [250 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Salez et poivrez les escalopes. Pelez et hachez finement les échalotes.
- 2° Faites chauffer le beurre dans une poêle. Mettre les escalopes dans le beurre chaud et faites-les saisir 6 mn de chaque côté. Retirez les et tenez-les au chaud.
- 3° Mettez les échalotes dans la poêle et faites-les fondre doucement en remuant.
- 4° Ajoutez la crème et mélangez en grattant avec une spatule.
- 5° Incorporez une cuillère à soupe de curry en remuant. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement une pointe de Cayenne. Faites épaisir en remuant pendant 2 à 3 minutes.
- 6° Nappez aussitôt les escalopes de cette sauce.
- 7° Servir avec du riz et des brocolis.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	287 kcal	14 %
PROTÉINES	9 g	16 g	31 %
GLUCIDES	17 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	16 g	63 %
SODIUM	863 mg	1513 mg	63 %