

## ESCALOPE DE POULET SAUCE CURRY COCO

 10 minutes 20 minutes 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 1/2 portion petite d'oignon, cru [25 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 2 unités moyennes de dinde, escalope, sautée/poêlée [260 g]
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 gramme de curry, poudre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2° Ajouter les escalopes de poulet et les faire dorer 2 min sur chaque face.
- 3° Ajouter la crème de coco, le curry et laisser mijoter 3 à 4 min
- 4° Saler, poivrer et servir chaud.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	228 kcal	11 %
PROTÉINES	22 g	38 g	75 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	5 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	57 mg	97 mg	4 %