



ESCALOPE DE DINDE AU CURRY AVEC DU RIZ ET BROCOLI

Simple et rapide

 20 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 1 cuillère à café de curry
- 500 grammes de dinde, escalope, crue
- 4 unités moyennes d'échalote
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- Sel
- 10 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 280 grammes de riz complet, cru
- 600 grammes de brocoli, cuit à la vapeur

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Salez et poivrez les escalopes. Pelez et hachez finement les échalotes. Découpez les brocolis et fleurette. Profitez-en pour lancer la cuisson du riz.
- 2° Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle. Mettre les escalopes dans la poêle chaude et faites-les saisir 6 mn de chaque côté. Retirez les et tenez-les au chaud.
- 3° Mettez les échalotes et les brocolis dans la poêle avec la deuxième moitié de l'huile d'olive et faites-les cuire doucement en remuant.
- 4° Lorsque les brocolis sont un peu fondant, 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 (394 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	571 kcal	29 %
LIPIDES	4 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
CHOLESTÉROL	19 mg	74 mg	25 %
SODIUM	407 mg	1602 mg	67 %
GLUCIDES	15 g	59 g	20 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
PROTÉINES	11 g	43 g	—