



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

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 (113 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	252 kcal	13 %
PROTÉINES	12 g	13 g	26 %
GLUCIDES	18 g	21 g	8 %
SUCRES	3 g	4 g	4 %
LIPIDES	9 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	13 g	14 g	58 %
SODIUM	1333 mg	1502 mg	63 %