



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 % |