Welter Ketty
Diététicien · 499502177

ESCALOPE DE DINDE AUX ÉCHALOTES, POIVRONS ET COURGETTE AU THYM

Un classique rapide et équilibré.

10 minutes
40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de dinde
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 1 courgette
- 2 échalotes
- 1 branche de thym
- 1 noix de beurre allégé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

1° Nettoyez, épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Nettoyez et coupez la courgette en rondelles.
2° Epluchez et émincez les échalotes en morceaux.
3° Faites fondre le beurre et l'huile d'olive dans une poêle.
4° Faites suer les échalotes pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons et la courgette et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore un peu croquants.
5° Salez, poivrez et parsemez de thym. Mélangez bien et ôtez de la poêle.
6° Faites cuire les escalopes de dinde de chaque côté dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7° Salez et poivrez les escalopes. Déposez le mélange aux poivrons, courgettes dans les assiettes.
8° Recouvrez avec les escalopes de dinde dorées. Dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	40 g	81 %
GLUCIDES	3 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	34 %
SODIUM	48 mg	208 mg	9 %