

Recette facile

SAUTÉ DE DINDE AUX ASPERGES & RIZ COMPLET

- **Énergie** : 480 kcal
- **Protéines** : 32 g
- **Lipides** : 18 g
- **Glucides** : 38 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 500 g d'escalopes de dinde
- * 1 botte d'asperges vertes
- * 1 oignon
- * 200 g de riz complet
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à café de sauce soja réduite en sel
- * Poivre, herbes de Provence

ÉTAPES

1

Faites cuire le riz.

2

Coupez la dinde en morceaux et faites-la revenir dans l'huile avec l'oignon émincé.

3

Ajoutez les asperges coupées en tronçons, faites revenir 10 min.

4

Assaisonnez avec la sauce soja et les herbes.

5

Servez avec le riz.