

## Recette facile

# SAUTÉ DE DINDE AUX MARRONS & POIREAUX

- **Énergie** : 260 kcal
- **Protéines** : 31 g
- **Lipides** : 7.4 g
- **Glucides** : 16 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 500 g d'escalopes de dinde
- \* 200 g de marrons cuits
- \* 2 poireaux
- \* 1 c. à café d'huile
- \* 150 ml de bouillon + 100 ml de lait écrémé
- \* Moutarde, poivre, huile

## ÉTAPES

- 1 Faire revenir la dinde en morceaux dans l'huile.
- 2 Ajouter les poireaux émincés et cuire 5 min.
- 3 Ajouter bouillon, lait, moutarde, poivre ; mijoter 15 min.
- 4 Ajouter les marrons 5 min avant la fin.