

Un exemple de recette équilibrée...

Ingrédients pour 1 personne:

- 1 escalope de poulet (100 à 120g)
- 4 champignons de Paris
- 1 petit oignon (émincé ou en dés)
- 1 cc de moutarde
- Jus d'un demi citron
- 1 cc d'huile d'olive (ou 1 cc de crème fraîche allégée)
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ainsi que les champignons épluchés et coupés en petits morceaux. Imprégner l'escalope de ce mélange.

Dans un carré de papier aluminium, disposer l'escalope au centre et verser par-dessus l'ensemble du mélange. Refermez le papier en le repliant sur l'escalope, et refermez les bords de façon hermétique.

Passer au four à 170° pendant 10 à 15 minutes.

Vous pouvez déguster votre papillote accompagnée d'une boule de riz blanc.

Le mot de la diététicienne:

« La viande de volaille est recommandée en cas d'excès de cholestérol, en raison de sa teneur en acides gras monoinsaturés. Évitez toutefois de consommer la peau des volailles, plus grasse. »

Le mode de cuisson en papillote est adapté à tous les types de viande et de poissons. Au four comme aux micro-ondes, la papillote permet de garder toutes saveurs et vitamines, en évitant les huiles frites! »