

LOGIN OK
MOT DE PASSE OUBLIÉ?

NUTRI-
LETTRE OK

Français

BIENVENUE PROGRAMME NUTRITION SERVICES CLINIQUES NUTRISIMPLE NUTRITIONNISTES CONSULTEZ-NOUS VIDEO NUTRITION

NUTRITION | ÉNERGIE | POIDS | DIABETE | COEUR | INTESTINS | SANTÉ | OUTILS | ALIMENTS | RECETTES | CHRONIQUES | CONFÉRENCES | JOURNAL BOUTIQUE

J'aime Partager 47 personnes aiment ça.

WRAPS ARC-EN-CIEL À LA LAITUE

Pour un repas plus léger en calories, mais tout aussi riche en protéines, essayez ce délicieux wrap en feuille de laitue.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Niveau de difficulté: facile

Ingrédients

- Dinde ou poulet haché maigre 454 g (1 livre)
- Gingembre râpé 15 ml (1 c. à soupe)
- Huile de canola 10 ml (2 c. à thé)
- Poivron rouge finement haché 175 ml (¾ tasse)
- Poivron jaune finement haché 175 ml (¾ tasse)
- Oignon finement haché 125 ml (½ tasse)
- Ail hachées 2 gousses
- Châtaignes d'eau en tranches égouttées et hachées 227 ml (1 boîte de 8 oz)
- Sauce Hoisin 60 ml (¼ tasse)
- Poudre de 5 épices 3 ml (¾ c. à thé)
- Piment rouge en flocons 1 à 2 ml (¼ à ½ c. à thé)
- Carottes râpées 125 ml (½ tasse)
- Laitue dont on a séparé les feuilles 1

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, à feu moyen, faire dorer la dinde et le gingembre, en brisant la dinde avec une cuillère, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa couleur rosée. La mettre ensuite dans un bol et réserver.
2. Dans le même poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Y faire sauter le poivron rouge, le poivron jaune et l'oignon de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajouter l'ail et le faire sauter pendant 30 secondes. Remettre la dinde dans le poêlon, puis incorporer les châtaignes d'eau, la sauce Hoisin, 60 ml (¼ tasse) d'eau, la poudre de 5 épices et du piment en flocons, au goût. Cuire, en remuant souvent, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien chaud. Mettre dans un bol de service.
4. Disposer les carottes et les feuilles de laitue dans un grand plat de service, puis y déposer le mélange de dinde. Garnir chaque feuille de laitue de 30 ml (2 c. à soupe) du mélange de dinde, puis des carottes. Enrouler les feuilles de laitue pour emprisonner la garniture.

Apports

VALEUR NUTRITIVE
POUR UN DE RECETTE



Avec nos nutritionnistes:
la nutrition à son meilleur



Nutritionniste Brossard, Longueuil, Châteauguay.

PRENDRE RENDEZ-VOUS ►

DÉCOUVRIR NOS
NUTRITIONNISTES ►

TÉLÉCHARGER/IMPRIMER
LE JOURNAL ALIMENTAIRE ►

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 12 g	18%
Saturés 2,5 g	
+ trans / Trans 0,1 g	13%
Polyinsaturés 3 g	
Oméga 6 2,5 g	
Oméga 3 0,5 g	
Monoinsaturés 4,5 g	
Cholestérol 85 mg	28%
Sodium 470 mg	20%
Potassium 1040 mg	30%
Glucides 31 g	10%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Protéines 32 g	
Vitamine A 350 ER	35%
Vitamine C 102 mg	170%
Calcium 89 mg	8%
Fer 3,4 mg	25%
Phosphore 328,7 mg	30%

0,5 PAS* (*Approche exclusive à NutriSimple supervisée par une nutritionniste)

Source : Passeportsante.net

Photo intégrale : Passeportsante.net

Les informations sur cette page sont destinées à vous informer davantage et non à diagnostiquer ou guérir une maladie. Nous vous suggérons de consulter nos nutritionnistes ou votre médecin pour vous aider davantage.

Si vous désirez les sources scientifiques de nos informations, nous écrire à info@nutrisimple.com

Imprimer

J'aime Partager 47 personnes aiment ça.

Ajouter un commentaire...

Commenter

Module social Facebook

Vous êtes ici : [Accueil](#) ▶ [Recettes](#) ▶ [Mets principaux](#)

Rechercher



Delicieux chop suey au poulet ...



Omlette SIMPLE



Pavlova végétariens farcis a...



Frittata aux légumes



Salmon et gingembre au BBQ



Pizza barbecue aux courgettes



Pavlova farcis au thon et au ...



Quinoa au poulet et pesto



Pâte chiquis au quinoa