



Phase **Attaque**

Type : **Plat**

Recette : **Nuggets de Dinde et bâtonnets de courgette**

Calorie
282 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
12 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

200gr d'escalope de dinde
1 sachet de boules de soja *Dietplus saveur BBQ
2 courgettes
1 gousse d'ail
1 cc d'huile d'olive
1 cc de vinaigre balsamique
1 cs bombée d'origan sec
20 feuilles de basilic
10 feuilles de menthe
Sel & Poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante.
2. Couper les courgettes en 3 morceaux. (2 parties avec peaux vertes et la partie chair centrale)
3. Couper les morceaux en 3 (la tranche du milieu sera plus épaisse que les autres).
4. Détailler l'escalope en 6 aiguillettes.
5. Battre l'œuf avec le sel et le poivre dans une assiette creuse
6. Réduire en poudre les boules de soja et verser dans une deuxième assiette creuse.
7. Disposer les courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier en deux rangées. (Les parties vertes et chair séparées).
8. Tremper les aiguillettes d'abord dans l'œuf et ensuite dans la panure et les déposer sur la plaque avec les courgettes.
9. Assaisonner les courgettes, saupoudrer d'origan et presser l'ail sur les parties vertes.
10. Enfourner 12 min.

Sauce:

1. Ciseler dans un bol mixeur les courgettes vertes, la menthe et le basilic.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire