

# Allégro



**9%**  
MATIÈRES  
GRASSES +  
ANTIOXYDANTS

## SALTIMBOCCA DE POULET, FROMAGE À LA CRÈME ALLÉGÉ ALLÉGR0 9 %, PARFUM DE CITRON, FINES HERBES ET TOMATES SÉCHÉES



- + 1 pot de fromage à la crème allégé Allégro 9% aux légumes (150 g)
- + jus de 1 citron
- + 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches, hachées
- + 15 ml (1 c. à soupe) de tomates séchées, hachées
- + sel et poivre
- + huile végétale
- + 12 petites escalopes de volaille en lanières de 8 cm (3 po) de largeur

Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, le jus de citron, les herbes et les tomates séchées. Assaisonner légèrement. Dans un poêlon légèrement huilé, faire cuire les escalopes à feu moyen, 1 minute de chaque côté. Réserver sur un papier absorbant. Tartiner chaque escalope du mélange de fromage et déposer sur une plaque de cuisson. Préchauffer le gril du four, placer la plaque sur la deuxième grille et faire griller de 2 à 3 minutes. Servir immédiatement.

**Finition et présentation :** Accompagner d'une salade arrosée de vinaigre balsamique ou de pâtes à l'huile d'olive : un délice!

**Nutri-note :** Une recette d'inspiration méditerranéenne dont la teneur en antioxydants est rehaussée par le fromage à la crème contenant des extraits de thé vert. L'ajout d'herbes fraîches, en plus de permettre de saler un peu moins un plat, ajoutent également des antioxydants à la recette. Ces molécules actives sont associées à la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires.

Temps de préparation : 12 minutes  
Temps de cuisson : 4 à 5 minutes  
Nombre de portions : 4