



STRATA À LA DINDE ET AU POIVRON ROUGE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

6 PORTIONS

6 œufs

1 1/2 tasse de boisson de riz

1 c. à thé d'assaisonnement à volaille

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

4 tasses de pain croûté, en cubes

1/2 tasse de fromage suisse râpé

1 tasse d'oignons verts hachés

2 tasses de dinde* cuite, en dés

1 tasse de poivron rouge, en dés

2 c. à soupe de persil frais

* ou de poulet cuit

Psitt!

Vous pouvez préparer la strata la veille, la recouvrir d'une pellicule plastique et la conserver au réfrigérateur.

Le matin, vous n'aurez qu'à la cuire au four préchauffé pour vous préparer en un rien de temps un petit-déjeuner hors de l'ordinaire!

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, fouetter les œufs, la boisson de riz et les épices.
- 3 Dans un autre bol, mélanger le pain, le fromage, les oignons verts, la dinde et le poivron rouge. Disposer le tout dans un moule carré antiadhésif de 9 po ou dans tout autre plat de cuisson graissé.
- 4 Verser le mélange d'œuf sur le mélange de pain. Presser le pain dans le mélange afin que le liquide le recouvre complètement.
- 5 Cuire la strata au four, à découvert, pendant 50 à 60 minutes. Elle est prête lorsqu'elle est gonflée et ferme au toucher.
- 6 Servir chaud. La strata est savoureuse au petit-déjeuner ou au dîner.

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/6 de la recette

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 2 éq. féculent

Calories	344 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	28 g
Fibres	1,6 g
Lipides	12,6 g
Gras saturés	4,4 g
Cholestérol	248 mg
Sodium	429 mg
Potassium	371 mg
Phosphore	286 mg