



### POÊLÉE DE LÉGUMES RÂPÉS

Cette recette est là pour vous rappeler qu'en râpant les légumes le temps de cuisson est largement réduit ! Variez les légumes et attention à ne pas les surcuire pour préserver leurs vitamines.

 10 minutes 20 minutes 3 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 grosse courgette [pulpe et peau]
- 2 carottes moyennes crues
- 3 pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- curcuma
- sel
- poivre
- persil, frais

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez (sauf les légumes bio) et râpez l'ensemble des légumes.
- 2° Chauffez l'huile dans une poêle et y ajoutez les légumes râpés. Saupoudrez de sel/poivre et curcuma.
- 3° Remuez pendant la cuisson (environ 10 min) et servez les légumes parsemés de persil frais.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	190 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	5 g	11 %
GLUCIDES	7 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	114 mg	446 mg	19 %