

**CRÈME ANDALOUSE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 5 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 250 grammes de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe bombée de riz thaï, cuit, non salé (32 g)
- 20 grammes d'oignon, cru
- 1/4 unité moyenne de poivron vert, cru (46 g)
- 1/4 unité moyenne de poivron rouge, cru (46 g)
- 1/4 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (60 g)
- 20 grammes de crème fraîche 5%

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Cuire riz. Cuire poivrons avec l'oignon. Faire un velouté de tomates : faire roux puis ajouter concentré, lait puis bouillon. Mettre dés de tomates, poivrons cuits et riz et juste avant de servir, ajouter crème fraîche.
- 2° Cuire riz. Cuire poivrons avec l'oignon. Faire un velouté de tomates : faire roux puis ajouter concentré, lait puis bouillon. Mettre dés de tomates, poivrons cuits et riz et juste avant de servir, ajouter crème fraîche.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (468 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	320 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	19 g	38 %
GLUCIDES	8 g	39 g	15 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	41 mg	193 mg	8 %