nutrium

Cathy despontin
Coach de santé

ONE POT RICE BOEUF PETITS POIS CAROTTES

1 portion

INGRÉDIENTS

- 15 grammes d'oignon, cru
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 40 grammes de petit pois
- 100 grammes de boeuf, filet, cru
- 1/4 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 80 grammes de riz basmati, cuit, non salé
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez finement l'oignon. Pelez et coupez les carottes en fines rondelles. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez la viande coupée en morceaux et les carottes et poursuivez la cuisson 2-3min pour colorer la viande. Ajoutez les petit pois, le riz, le cube de bouillon, du sel et du poivre puis versez 60cl d'eau. Laissez cuire à petits bouillons environ 15min en mélangeant de temps en temps. Parsemez de persil haché.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (408 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	27 g	55 %
GLUCIDES	9 g	36 g	14 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	116 mg	474 mg	20 %