



BOULETTES AU CURRY

 5 minutes
 15 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- 300 grammes de chair à saucisse, crue
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 25cl de lait de coco
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Façonnez des boulettes avec la chair à saucisse. Coupez les courgettes en morceaux et la tomate en quartiers et mettez l'ensemble dans une poêle avec le lait de coco et le curry.
- 2° Poivrez et laissez cuire 10 min à feu doux pour que les courgettes restent croquantes.
- 3° Dégustez avec du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (353 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	573 kcal	29 %
PROTÉINES	5 g	18 g	37 %
GLUCIDES	13 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	10 g	35 g	49 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	128 mg	453 mg	19 %