



NOPALITOS (RAQUETTES DE FIGUIER DE BARBARIE) EN SAUCE

Excellent accompagnement source des fibres, régulateur de la glycémie, anti-inflamatoire et riches en vitamines.

 20 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de piment, cru rouge ou vert.
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 30 grammes de vinaigre de cidre
- 30 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 200 grammes de nopalitos nettoyés et crus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour la sauce: faire griller les piments, l'ail, l'oignon et la tomate jusqu'à que quelques taches brunes apparaissent.
- 2° Moudre dans un mortier ajouter le vinaigre et le citron et réserver.
- 3° Couper en lamelles les nopalitos et blanchir avec de l'eau pendant 5 minutes. Attention avec le volume d'eau car les nopalitos perdent sa babe et le volume devienne important.
- 4° Égoutter les nopalitos et les refroidir un peu a l'aide d'eau froide ou d'un bol avec des glaçons préparé à l'avance.
- 5° Garder 100 ml de l'eau avec la babe des nopalitos.
- 6° Dans une poêle faire chauffer à feu bas un peu d'huile, ajouter les nopalitos. Ensuite la sauce et à la fin le verre d'eau de la babe du nopalitos. Laisser cuire pendant 10 minutes.
- 7° Aseasoner soit avec bouillon des légumes en poudre ou sel.
- 8° Déguster chaud pour accompagner une viande, poulet, des oeufs ou poisson ou simplement avec des tortillas [galettes de maïs et un peu de fromage frais].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (500 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 15 kcal | 74 kcal | 4 % |
| PROTÉINES | 1 g | 6 g | 12 % |
| GLUCIDES | 4 g | 20 g | 8 % |
| SUCRES | 2 g | 10 g | 11 % |
| LIPIDES | 0 g | 1 g | 2 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 10 g | 38 % |
| SODIUM | 6 mg | 32 mg | 1 % |