



COURGETTES AUX RAISINS, SEMOULE À L'HUILE D'OLIVE

 15 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue [1100 g]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- 2 poignées de raisin, sec [40 g]
- 30 grammes d'amande, mondée, émondée ou blanchie

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser la semoule dans un saladier.
- 2° Porter à ébullition 10 cl d'eau et les verser sur le couscous. Saler, ajouter 1 c. à s. d'huile, mélanger.
- 3° Couvrir et laisser reposer 5 min.
- 4° Laver les courgettes, les couper en lamelles. Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 10 min.
- 5° Ajouter la semoule, les amandes et les raisins.
- 6° Saler, poivrer et servir rapidement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (356 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	316 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	13 g	26 %
GLUCIDES	16 g	56 g	21 %
SUCRES	4 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	8 mg	28 mg	1 %