

**TAJINE DE POULET AUX NAVETS, FRUITS SECS ET AMANDES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 3 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre nouvelle, crue (150 g)
- 100 grammes de navet, surgelé, cru
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 10 grammes d'amandes
- 3 grammes de quatre épices

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Laver et éplucher les pommes de terre et les navets. Les couper en morceaux, et les mettre dans une petite casserole.
- 2° Ajouter les fruits secs, des épices à tajine (ex: curcuma, cumin, cannelle), un fond d'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen.
- 3° Emincer le poulet finement. Ajouter dans la casserole et continuer la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- 4° Ajouter quelques amandes effilées dans le tajine (ou des amandes en poudre).

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (383 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 95 kcal   | 363 kcal            | 18 % |
| PROTÉINES           | 8 g       | 30 g                | 61 % |
| GLUCIDES            | 11 g      | 42 g                | 16 % |
| SUCRES              | 4 g       | 16 g                | 18 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 8 g                 | 11 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 3 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 7 g                 | 26 % |
| SODIUM              | 28 mg     | 106 mg              | 4 %  |