



CHOU FLEUR ÉPICÉ AUX LENTILLES CORAIL ET QUINOA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chou-fleur, cru
- 50 grammes de quinoa, cru
- 50 grammes de lentille corail, sèche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 grammes de curry, poudre
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, mettre les lentilles corail et 3x leur volume d'eau. Ajouter 100g de chou fleur et des épices au choix (ex: garam masala, curry). Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen en remuant régulièrement, jusqu'à absorption complète de l'eau (20 minutes environ).
- 2° Dans une autre casserole, mettre le quinoa et 3x son volume d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen jusqu'à absorption complète de l'eau (12 minutes environ).
- 3° Servir le chou-fleur épicé aux lentilles corail avec le quinoa, et ajouter 1 c.c d'huile.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (386 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	11 g	41 g	83 %
GLUCIDES	15 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	17 g	68 %
SODIUM	163 mg	631 mg	26 %