

**COCOTTE DE SEMOULE AUX BROCOLIS ET POINTE D'ABRICOT** 40 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité petite de brocoli, cru [250 g]
- 1 petite portion d'abricot, dénoyauté, sec [25 g]
- 60 grammes de semoule de blé dur, crue
- 1/2 unité petite de citron, pulpe, cru [23 g]
- 3 grammes de cumin, graine
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 100 grammes de dinde, escalope, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le brocoli, et le couper en petites fleurettes. Cuire à la vapeur [15 minutes environ]. Mettre de l'eau à bouillir [dans une bouilloire]. Dans une bol, verser 25mL d'eau sur la semoule, et laisser gonfler. Mixer finement : le brocoli + les abricots secs + le jus de citron + 1 pincée de cumin + 1 c.c d'huile d'olive. Ajouter progressivement de l'eau jusqu'à obtention d'une texture lisse [vous pouvez utiliser l'eau de cuisson vapeur]. Servir avec la semoule et une escalope de dinde.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [369 g]	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	471 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	39 g	77 %
GLUCIDES	17 g	62 g	24 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	33 mg	120 mg	5 %