



POLENTA AUX BROCOLIS ET COLIN

 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 60 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche
- 150 grammes de lieu jaune ou colin, cru
- 10 grammes de citron, pulpe, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver le brocoli, et le couper en petites fleurettes. Cuire à la vapeur (15 minutes environ). Dans une autre casserole, mettre 1 verre d'eau à bouillir. Verser la polenta en pluie, baisser à feu doux et laisser cuire 5 à 10 minutes. Ajouter le colin dans un panier vapeur, jusqu'à ce qu'il soit cuit à coeur (5 à 8 minutes). Servir la polenta et les fleurettes de brocoli avec le colin. Arroser avec un filet de jus de citron et 1 c.c d'huile.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (374 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	362 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	37 g	75 %
GLUCIDES	13 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	60 mg	224 mg	9 %