

**CASSOLETTE AUX 4 LÉGUMES AU THYM** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité grosse de navet, pelé, cru (140 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 5 grammes de citron, pulpe, cru
- 1 gramme de thym, séché
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Emincer l'oignon finement. Faire revenir l'oignon dans une cocotte avec 1 c.c d'huile d'olive, à feu doux. Pendant ce temps, laver et éplucher les carottes et les navets. Les couper en petits morceaux, et ajouter dans la cocotte. Eplucher la courge butternut, vider les graines à l'aide d'une grande cuillère, et couper la chair en dés. Ajouter dans la cocotte. Ajouter un fond d'eau et un peu de thym dans la cocotte, couvrir, et laisser mijoter à petit frémissement pendant environ 20 minutes. En fin de cuisson, arroser avec un petit filet de jus de citron avant de servir avec un féculent et une protéine (oeuf, viande ou poisson)

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (426 g)	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	6 g	26 g	10 %
SUCRES	4 g	18 g	20 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	38 %
SODIUM	32 mg	138 mg	6 %