



RIZ AUX COURGETTES ET OEUF MOLLET

 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre de l'eau à bouillir, puis y ajouter le riz. Comptez entre 10 et 12 minutes de cuisson. Vous pouvez utiliser cette eau pour faire cuire votre œuf mollet avant, environ 5 minutes de cuisson puis le mettre dans l'eau froide pour stopper la cuisson
- 2° Dans une poêle, verser un peu d'huile d'olive, puis y ajouter la courgette coupée en morceaux.
- 3° Égoutter le riz, puis disposer le dans votre assiette. Vous pouvez le mélanger dans la poêle avec les courgettes si vous le désirez. Assaisonnez selon vos envies.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (415 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	430 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	21 g	41 %
GLUCIDES	12 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	37 mg	152 mg	6 %