

**TAJINE DE POULET AUX CAROTTES ET ABRICOTS COOKEO** 50 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 8 unités d'abricot, dénoyauté, sec (48 g)
- 220 grammes de poulet, haut de cuisse, viande, cru
- 3 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) (250 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez, rincez, coupez en bâtonnet les carottes. Epluchez et hachez l'oignon.
- 2° Faites dorer les carottes et l'oignon dans l'huile d'olive.
- 3° Réservez et faites dorer le poulet dans le reste d'huile.
- 4° Ajoutez tous les aliments ensemble en commençant par les épices de votre choix. Ajoutez l'eau et mélangez.
- 5° Cuisez sous pression pendant 15 minutes.
- 6° Servez chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (535 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	281 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	25 g	50 %
GLUCIDES	6 g	34 g	13 %
SUCRES	4 g	23 g	26 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	227 mg	1214 mg	51 %