






CURRY VERT AU BROCOLI

 5 minutes
 15 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de brocoli
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 200 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau
- 100 grammes de tofu nature, préemballé
- 5 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Coupez le brocoli en morceaux et mélangez-les avec le lait de coco, 3 verres d'eau (30 cl) et le curry dans une cocotte.
- 2° Salez, poivrez et faites cuire 10min à feu doux en remuant.
- 3° Ajoutez les petits pois et le tofu en cubes.
- 4° Faites cuire 1min de plus et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (276 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	209 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	11 g	22 %
GLUCIDES	3 g	9 g	3 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	8 mg	23 mg	1 %