



## HACHIS INDIEN

 5 minutes 10 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 350 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 2 cuillères à café de curry, poudre (ou épices à l'indienne)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 100 grammes d'oignon surgelés hachés
- 150 grammes de poivrons surgelés, coupés en dés
- 2 petits-suisse 0%

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le cube de bouillon de volaille dans 25 cl d'eau bouillante. Jetez-y les oignons, les poivrons et les épices. Cuire quelques minutes avant d'ajouter la viande hachée. Remuez et laissez mijoter 3 minutes.
- 2° Hors du feu, liez avec les petits-suisse. Servez chaud.
- 3° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	164 kcal	8 %
PROTÉINES	13 g	23 g	47 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	288 mg	531 mg	22 %