



FLAGEOLETS À LA CRÈME

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 portions grandes de haricot flageolet, bouilli/cuit à l'eau (900 g)
- 2 barquettes de lardon nature, cru (200 g)
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (72 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir les lardons avec le poireau émincé dans une poêle.
- 2° Rincer et égoutter les flageolets, les ajouter aux lardons.
- 3° Verser la crème, ajouter du poivre et l'ail pressé.
- 4° Laisser chauffer 5 à 10 minutes à couvert et découvrir pour les 3 dernières minutes de cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (379 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	451 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	25 g	51 %
GLUCIDES	9 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	34 g	135 %
SODIUM	159 mg	604 mg	25 %