

**BOUILLON CREVETTES BROCOLI** 5 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 400 grammes de brocoli
- 5 grammes de quatre épices
- 400 grammes de crevette, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 800 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Découpez le brocoli en petits morceaux et mettez-les dans un saladier avec les nouilles, la tablette de bouillon émiettée, les crevettes, le mélange 5 parfums.
- 2° Ajoutez 8 verres d'eau (80cl), mélangez, couvrez d'un film étirable et faites cuire 10min au micro-ondes puissance 850W.
- 3° Salez, poivrez et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (466 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	364 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	30 g	61 %
GLUCIDES	11 g	50 g	19 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	200 mg	931 mg	39 %