



SALADE DE RIZ AUX MERGUEZ

 5 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités de 20cm de long de merguez, crue (140 g)
- 100 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 80 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 pot moyen de yaourt à la grecque (125 g)
- 1 cuillère à soupe de curcuma, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Enfourez 10 minutes les merguez. Laissez-les refroidir et coupez-les en morceaux.
- 2° Mélangez le riz avec le yaourt et le curcuma et faites-le réchauffer 1 min.
- 3° Ajoutez les merguez et les pousses d'épinards. Poivrez et dégustez immédiatement.
- 4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (229 g)	% AR
ÉNERGIE	204 kcal	466 kcal	23 %
PROTÉINES	8 g	17 g	34 %
GLUCIDES	20 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	10 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	283 mg	647 mg	27 %