nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

COURGETTES FARCIES À LA MERGUEZ

10 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités de 20cm de long de merguez, crue (280 g)
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 6 grammes d'epice (aliment moyen)
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º • Préchauffez le four à 200°C.

2º • Mélangez la semoule, le ras-el-hanout (ou autre épice de votre choix), les raisins secs, le citron confit coupé en morceaux (optionnel) et 30 cl d'eau dans un plat à four.

3º • Coupez les courgettes en 2 et évidez-les. Hachez la chair et mélangez-la avec les merguez en morceaux. Farcissez les courgettes, posez-les sur la semoule.

4º Enfournez 45 min et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (412 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	499 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	20 g	41 %
GLUCIDES	13 g	54 g	21 %
SUCRES	3 g	10 g	12 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	159 mg	656 mg	27 %