

**BOULETTES AU CURRY** 5 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- 300 grammes de chair à saucisse, crue
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 25cl de lait de coco
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Façonnez des boulettes avec la chair à saucisse. Coupez les courgettes en morceaux et la tomate en quartiers et mettez l'ensemble dans une poêle avec le lait de coco et le curry.
- 2° Poivrez et laissez cuire 10 min à feu doux pour que les courgettes restent croquantes.
- 3° Dégustez avec des pâtes.
- 4° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (353 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 162 kcal | 573 kcal | 29 % |
| PROTÉINES | 5 g | 18 g | 37 % |
| GLUCIDES | 13 g | 45 g | 17 % |
| SUCRES | 1 g | 5 g | 5 % |
| LIPIDES | 10 g | 35 g | 49 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 11 g | 53 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 17 % |
| SODIUM | 128 mg | 453 mg | 19 % |