



SAUCISSE, LENTILLES À L'INDIENNE

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saucisse de jambon pur porc
- 10 grammes de curry, poudre
- 400 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 200 grammes de lentille corail, sèche [Copie]
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Mélangez dans un saladier les lentilles corail, le concassé de tomates et le curry. Ajoutez 2 verres d'eau (20cl) et les saucisses fumées. •
- 2° Recouvrez d'un film étirable et faites cuire 10min à 850W au micro-ondes.
- 3° • Salez, poivrez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	191 kcal	577 kcal	29 %
PROTÉINES	12 g	35 g	70 %
GLUCIDES	22 g	66 g	26 %
SUCRES	0 g	1 g	2 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	11 g	43 %
SODIUM	260 mg	787 mg	33 %