



CHILI AUX MERGUEZ

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités de 20cm de long de merguez, crue (280 g)
- 400 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 2 boîtes moyennes de tomate, pulpe, appertisée (800 g)
- 4 grammes de paprika
- 160 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les merguez en morceaux.
- 2° Mettez tous les ingrédients dans une cocotte en fonte.
- 3° Laissez cuire 25min à feu doux, en remuant de temps en temps.
- 4° Salez, poivrez et dégustez avec du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (446 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	571 kcal	29 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	13 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	17 g	68 %
SODIUM	175 mg	778 mg	32 %