



ONE POT CROZET, CHAMPIGNONS ET LARDONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de crozets
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 barquettes de lardon fumé, cru (200 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais (24 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincez les légumes.
- 2° Mettez tous les ingrédients dans une cocotte de 20 cm de diamètre, puis versez 50 cl d'eau.
- 3° Faites cuire 20 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- 4° Parsemez de ciboulette au moment de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	20 g	39 %
GLUCIDES	17 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	383 mg	1096 mg	46 %