

BOUILLON DE CANARD AUX ÉPICES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de canard, magret, cru
- 200 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 750 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 3 grammes d'épice (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir 5 min dans une casserole le canard avec l'huile. Réservez-le et jetez le gras fondu.
- 2° Faites revenir 5 min dans la même casserole les pois gourmands, les échalotes et le thym.
- 3° Placez tous les ingrédients restants dans la casserole et faites frémir 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (344 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	13 g	25 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	145 mg	499 mg	21 %