

CAROTTES BOLOGNAISE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 6 unités grandes de carotte, crue [990 g]
- 500 grammes de tomate, coulis, appertisé
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mode dorer : faire revenir l'oignon et la viande.
- 2° Ajouter le reste des ingrédients.
- 3° Cuire 10 minutes sous pression pour 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (501 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	263 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	26 g	52 %
GLUCIDES	5 g	27 g	10 %
SUCRES	5 g	23 g	26 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	42 %
SODIUM	118 mg	593 mg	25 %