

FONDUE DE POIVRONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes d'oignon rouge, cru (410 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 300 grammes de lardon nature, cru
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) (Copie)
- 4 grammes de paprika

MODE DE PRÉPARATION

- 1° En mode dorer faire revenir les oignon, l'ail et les lardons pendant 2/3 minutes
- 2° Ajouter les poivrons préalablement coupés en dés, les tomates concassées et le paprika et mettre en mode cuisson sous pression 10 min
- 3° Une fois la cuisson sous pression terminée, déguster avec des pâtes ou du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	261 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	16 g	31 %
GLUCIDES	5 g	14 g	5 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	404 mg	1222 mg	51 %