Justine
Diététicien · 629505150

POÊLÉE DE POIS CHICHES ET OEUFS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 10 grammes de harissa (sauce condimentaire), préemballée
- 8 grammes de cumin, graine
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 450 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau

MODE DE PRÉPARATION

1º Rincez les pois chiches sous l'eau et égouttez-les. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon rouge. Lavez la branche de céleri et hachez-la finement ainsi que les feuilles. Épluchez la carotte et râpez-la grossièrement. Pressez, le citron et réservez le jus.

2º Versez 1 filet d'huile dans une grande poêle et faites revenir à feu doux l'ail, l'oignon, le céleri et la carotte pendant 5 min. Ajoutez les pois chiches, la harissa, le cumin et versez 1 grand verre d' eau. Laissez cuire 10 min à petits bouillons.

3º Cassez les œufs sur le dessus, laissez le blanc se figer et salez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	298 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	10 g	26 g	10 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	45 %
SODIUM	53 mg	133 mg	6 %