

**JAMBALAYA SAUCISSES ET POIVRONS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 unités de saucisse de Montbéliard (300 g)
- 250 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz 10 min à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites revenir le poivron 5 min dans une poêle bien chaude et huilée. Ajoutez les saucisses en rondelles pour les faire légèrement dorer, puis laissez cuire 5 min. Ajoutez le riz égoutté, les tomates et le piment. Salez et poivrez, et faites cuire encore 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (273 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	503 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	19 g	39 %
GLUCIDES	20 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	8 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	265 mg	723 mg	30 %