

ONE POT RICE SAUMON ASPERGES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 30 unités moyennes d'asperge, verte, crue (450 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Enlevez la partie basse des asperges, puis coupez-les en deux. Mettez tous les ingrédients dans une cocotte, puis recouvrez de 70 cl d'eau, salez et poivrez. Faites cuire 15 min à feu doux, jusqu'à absorption de l'eau.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	388 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	29 g	58 %
GLUCIDES	17 g	50 g	19 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	188 mg	550 mg	23 %