Justine
Diététicien · 629505150

POULET BRAISÉ AUX CAROTTES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, haut de cuisse, viande, cru
- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 800 grammes de carotte, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 3 grammes de gingembre, racine crue

MODE DE PRÉPARATION

1º Éplucher les carottes et l'oignon. Les émincer finement. Faire chauffer l'huile. Y déposer les morceaux de poulet et les faire revenir pendant 3 à 4 min environ. Ajouter les carottes, le bouillon de poulet, le gingembre râpé. Poivrer. Mélanger et faire cuire à feu doux, à couvert, pendant 40 min. Ne pas hésiter pas à ajouter un peu d'eau si nécessaire. Les carottes doivent être fondantes et le poulet cuit. Servez avec les pommes de terre cuites.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (560 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	389 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	26 g	53 %
GLUCIDES	9 g	52 g	20 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	125 mg	697 mg	29 %