Justine
Diététicien · 629505150

RIZ, COURGETTES, LARDONS, CHÈVRE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 250 grammes de lardons de bacon
- 150 grammes de fromage de chèvre frais
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire le riz 10 min à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites revenir les lardons 5 min avec les échalotes dans une poêle bien chaude. Réservez. Dans la même poêle, faites sauter les courgettes 5 min avec un peu d'huile. Ajoutez le riz égoutté, salez, poivrez et mettez les lardons. Laissez cuire 5 min. Servez parsemé de chèvre émietté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	423 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	28 g	56 %
GLUCIDES	16 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	338 mg	1047 mg	44 %