

POÊLÉE DE BOULGOUR BOEUF ET COURGETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de boulgour de blé, cru
- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 10 grammes de tomate, concentré, appertisé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet, puis égouttez-le. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y cuire l'oignon, les courgettes et le boeuf haché 5 min. Ajoutez le boulgour et le concentré de tomates, mélangez. Faites cuire encore 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (339 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	364 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	32 g	63 %
GLUCIDES	14 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	24 mg	82 mg	3 %