Justine
Diététicien · 629505150

JAMBALAYA

6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saucisse fumée
- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 300 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 800 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 400 grammes de sauce tomate
- 10 grammes d'epice (aliment moyen)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 4 grammes de laurier, feuille
- 3 gousses d'ail, cru (18 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne d'oignon jaune, cru (115 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° à compléter

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (439 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	516 kcal	26 %
PROTÉINES	9 g	37 g	75 %
GLUCIDES	12 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	190 mg	835 mg	35 %