

TADJINE DE BROCOLI, FENOUIL AU POULET

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 fenouil
- ail
- brocoli
- sel, coriandre fraîche, feuille de laurier
- 1 blanc de poulet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyer et éplucher tous les légumes, couper les en rondelles
- 2° Mijoter l'oignon avec le poulet, ajouter les épices et les légumes
- 3° ajouter un peu d'eau et laisser cuire
- 4° possibilité de faire cuire le brocoli à la vapeur et l'ajouter au tadjine à la dernière minute

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	54 kcal	3 %
LIPIDES	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	9 mg	3 %
SODIUM	4868 mg	203 %
GLUCIDES	9 g	3 %
SUCRES	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 %
PROTÉINES	5 g	—