Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

# MERLU SAUCE CRÈME FRÊCHE ET RIZ 70G BROCOLIS

repas équilibré à adaptée avec la quantité de féculents demandé dans votre Programme recette à 70g de féculents. Pour les autres membres de votre famille faire 70g pour les enfants, 150g pour les adultes. La quantité est calculée pour 2 personnes ou 2 repas

5 heures
2 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 60 grammes de riz complet, cru
- 250 grammes de merlu, filet, surgelé, cru
- 400 grammes de brocoli, surgelé, cru
- 5 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (120 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Faire bouillir l'eau dans la bouilloire pour aller plus vite puis verser dans la casserole et rajouter le Riz ( pour 70g cuit il faut 30g cru) . Décongeler au microonde le Merlu

2° Couper les oignons et l'ail en petit moreaux puis verser dans une grande poêle. Ajouter les Brocolis surgelés et le Merlu après le passage au micro-onde.

3° Apres 10 minutes de cuisson, égoutter le riz cuit. Rajouter la crème semi-épaisse à votre préparation Merlu et brocolis.

4° Une fois cuit, servez vous ( recette pour 2 Assiettes adaptés à vos quantités, si vous avez cuisiné pour toute la famille, servez vous 3 cuillères à soupe de crème, 70g de riz cuit et 1 morceau de poisson et brocolis à volonté.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (521 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 63 kcal | 294 kcal | 15 % |
| PROTÉINES | 6 g | 27 g | 53 % |
| GLUCIDES | 6 g | 30 g | 11 % |
| SUCRES | 2 g | 8 g | 9 % |
| LIPIDES | 3 g | 15 g | 21 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 8 g | 40 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 10 g | 39 % |
| SODIUM | 158 mg | 740 mg | 31 % |