

MERLU SAUCE CRÈME FRÊCHE ET RIZ 100G BROCOLIS

repas équilibré à adaptée avec la quantité de féculents demandé dans votre Programme recette à 100g 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)
- 85 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 100g cuit il faut 42g cru) . Décongeler au microonde le Merlu
- 2° Couper les oignons et l'ail en petit morceaux 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, 100g de riz cuit et 1 morceau de poisson et brocolis à volonté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (534 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	334 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	27 g	55 %
GLUCIDES	8 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	9 g	9 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
SODIUM	154 mg	741 mg	31 %