

MERLU SAUCE CRÈME FRÊCHE CAROTTES ET BROCOLIS SANS FECULENTS

repas équilibré à adaptée avec la quantité de féculents demandé dans votre Programme Recette sans Féculents. Si vous cuisinez pour le reste de la famille 70g cuit de riz pour les enfants [30g cru] et 150g pour les adultes [60g cru]

-  5 heures
-  45 minutes
-  2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 250 grammes de merlu, filet, surgelé, cru
- 400 grammes de brocoli, surgelé, cru
- 6 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [144 g]
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]
- 200 grammes de carotte, surgelée, crue

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° Après 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 (604 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	221 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	25 g	51 %
GLUCIDES	3 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	145 mg	789 mg	33 %