Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

COUSCOUS

Plat équilibré a condition de rester vigilant dans la quantité de féculents par personne. Les légumes restes a volontés

2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 3 unités grandes de carotte, crue (495 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, concentré, appertisé (140 g)
- 350 grammes de chou blanc, cru
- 1 portion petite de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 200 grammes de semoule de blé dur, crue
- 250 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 10 grammes de paprika

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites gonfler la semoule dans 1 fois et demi son volume d'eau.
2° Laver et éplucher les légumes puis les couper en petit morceaux
3° Dans une cocotte minute, déposer les légumes , 2 verres d'eau , le concentré de tomate. Laisser cuire 10 à 15 minutes
4° Ajouter l'huile , le sel, le paprika et le poulet en forme d'escalope ou en petit morceau.
5° Laisser cuire 10 à 15 minutes
6° Laisser cuire 10 à 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1058 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	902 kcal	45 %
PROTÉINES	5 g	57 g	113 %
GLUCIDES	12 g	125 g	48 %
SUCRES	4 g	38 g	42 %
LIPIDES	1 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	28 g	111 %
SODIUM	213 mg	2249 mg	94 %