

POËLÉE DE CHOU ET CHAMPIGNONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou frisé, cru
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 1 barquette de lardon fumé, cru [75 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Faire revenir les lardons dans la cuillère d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les légumes émincés et laisser mijoter 15mn à feu moyen/doux en remuant de temps en temps

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (196 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	151 kcal	8 %
LIPIDES	4 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	6 mg	11 mg	4 %
SODIUM	138 mg	271 mg	11 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
PROTÉINES	5 g	10 g	—