

RAGOÛT DE LÉGUMES AU LAIT DE COCO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur de taille moyenne
- Une dizaine de champignons de Paris
- 2 carottes
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 50 grammes de tomate, séchée
- 1/2 boîte moyenne de tomate, pelée
- 3 cm de gingembre, racine crue
- quelques branches de thym frais
- 20 grammes de lait de coco ou Crème de coco **ou** 1 cuillère à soupe de crème épaisse, rayon frais (24 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et taillez les légumes en petits morceaux Epluchez et émincer l'oignon Hachez l'ail et le gingembre
- 2° Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile et ajouter tous les légumes, ainsi que les tomates séchées coupées en morceaux et la tomate en boite. Ajouter les branches de thym
- 3° Ajouter le lait de coco
- 4° Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 20 à 30mn selon la taille des morceaux de légumes. Salez et poivrez. Dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (371 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	156 kcal	8 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIUM	25 mg	93 mg	4 %
GLUCIDES	4 g	15 g	5 %
SUCRES	3 g	11 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
PROTÉINES	2 g	8 g	—