



LÉGUMES À LA MARINADE

Pour accompagner vos meilleures recettes de viande.

 10 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de haricot vert, cru
- 200 grammes de carotte, crue
- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 cuillères à soupe de moutarde [50 g]
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- Du paprika
- Du sel
- Du poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et taillez en petits morceaux les carottes et les pommes de terre. Faites cuire tous les légumes à la vapeur, sans trop pousser la cuisson.
- 2° Pendant la cuisson, préparez la marinade en mélangeant le reste des ingrédients.
- 3° Une fois la cuisson terminée, placez les légumes dans un plat allant au four, et badigeonnez-les.
- 4° Faites cuire les légumes 20 minutes environ. Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [389 g]	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	299 kcal	15 %
PROTÉINES	2 g	8 g	16 %
GLUCIDES	10 g	38 g	15 %
SUCRES	3 g	11 g	13 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
SODIUM	182 mg	710 mg	30 %