



Diététicien · 499502177



CHOU-FLEUR À LA CRÈME

Une recette de légumes épicée, idéale avec du poisson et un peu de riz.

25 minutes

55 minutes

• 3 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de chou-fleur
- 2 grandes carottes
- 2 oignons
- 10 cl de coulis de tomate

- 3 cuillères à soupe de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse
 [72 g]
- 1 cuillère à soupe de farine de blé ou autre si intolérance (11 g)
- Du paprika

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Lavez le chou et coupez-le en quatre ou six morceaux. Portez à ébullition de l'eau légèrement salée dans une grande cocotte. Plongez les morceaux de chou et la feuille de laurier et laissez cuire 30 minutes. Egouttez-les.
- 2º Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles. Faites-le revenir cinq minutes dans un peu d'huile.
- 3º Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les.
- 4º Ajoutez les carottes et laissez-les cuire.
- 5º Égouttez le chou, rincez-le à l'eau froide et émincez-le. Ajoutez-le dans la poêle.
- 6° Mélangez la farine, le concentré de tomates et la crème fraiche. Salez et poivrez.
- 7º Incorporez cette crème dans le chou aux carottes et remettez à cuire cinq minutes la poêlée.
- 8° Parsemez de paprika et servez de suite dans des assiettes chaudes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (479 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 27 kcal | 131 kcal | 7 % |
| PROTÉINES | 2 g | 7 g | 15 % |
| GLUCIDES | 5 g | 25 g | 10 % |
| SUCRES | 4 g | 18 g | 20 % |
| LIPIDES | 1 g | 4 g | 6 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 11 g | 44 % |
| SODIUM | 28 mg | 136 mg | 6 % |