



## FARCE POUR CHAPON SANS GLUTEN

Profitez d'une farce sans gluten pour vos repas de fête de fin d'année.

 10 minutes 10 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 400 grammes de châtaigne ou Marron
- 200 grammes de poitrine fumée
- 2 oignons blanc ou jaune
- 2 gousses d'ail
- 100 grammes d'abricot confits
- 2 oeufs
- 2 cuillère à soupe de cognac
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur, mettez les marrons, la poitrine, les oignons et l'ail et mixez jusqu'à ce que cela fasse des petits morceaux.
- 2° Battez vos oeufs en omelette et coupez les abricots grossièrement. Versez les dans le mixeur avec le cognac et assaisonnez à votre convenance. Mixez, la farce est prête à être utilisée.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (121 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	7 g	15 %
GLUCIDES	20 g	24 g	9 %
SUCRES	8 g	10 g	11 %
LIPIDES	7 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
SODIUM	239 mg	288 mg	12 %