

Alimentation avec une faible teneur en glucides

Repas principal



Carottes, nuggets de poulet et séré aux herbes

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

20 g de semoule de maïs fine
sel, poivre, curry
125 g de dés de poitrine de poulet
20 g de beurre ou de crème à rôtir
50 g de séré mi-gras
sel, poivre
¼ bouquet de ciboulette, finement ciselée
250 g de carottes, parées, coupées en morceaux

Préparation

1. Cuire les carottes à l'étouffée.
2. Mélanger la semoule et les épices, y passer la viande de poulet. Chauffer le beurre ou la crème à rôtir, dorer les nuggets de tous les côtés à feu moyen pendant 8–10 min.
3. Saler, poivrer le séré, ajouter la ciboulette.
4. Dresser les nuggets et les carottes sur une assiette, servir avec le séré aux herbes.

Valeurs nutritionnelles par portion:
énergie 528 kcal, protéines 39 g, lipides 25 g, glucides 33 g

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour perdre du poids et soulager son métabolisme.
- Objectif: réduire la valeur énergétique de son alimentation.

Composition type

- Au moins 250 g de légumes, salade, champignons ou 100–125 g de fruits pauvres en sucre
- 150–250 g de produits laitiers ou 50–70 g de fromage ou 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 20–30 g de flocons d'avoine ou une fine tranche de pain complet ou 150 g de pommes de terre ou 30–40 g d'accompagnement (cru)
- 10–20 g de fruits à coque ou de beurre ou 1–2 cs d'huile