

# Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

## Repas principal



### Carottes, nuggets de poulet et séré aux herbes

Pour 1 personne  
env. 30 min

#### Ingrédients

40 g de semoule de maïs fine  
sel, poivre, curry  
150 g de dés de poitrine de poulet  
30 g de beurre ou de crème à rôtir  
75 g de séré mi-gras  
sel, poivre  
¼ bouquet de ciboulette, finement ciselée  
300 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 758 kcal, protéines 48 g, lipides 36 g, glucides 52 g

#### Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes en bonne santé, ayant un poids normal et qui se dépensent peu, ainsi que pour les personnes en bonne santé, en surpoids et qui exercent une activité sportive trois à quatre fois par semaine pendant 30 à 45 minutes.
- Objectif: avoir un bilan énergétique équilibré.

#### Composition type

- Au moins 300 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 200–250 g de produits laitiers ou 70–80 g de fromage ou 200 g de viande ou de poisson ou 3 œufs
- 30–50 g de flocons d'avoine ou une tranche de pain complet ou 200 g de pommes de terre ou 40–60 g d'accompagnement (cru)
- 20–30 g de fruits à coque ou de beurre ou 2–3 cs d'huile