



👤 Laurianne Chignard Henneveu
👛 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45
✉ lchignard@gmail.com
📍 Nantes



KEFTA DE DINDE, SEMOULE, CAROTTES

🕒 15 minutes
🕒 35 minutes
👤 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de dinde, escalope, crue
- 500 grammes de carotte, crue
- 200 grammes de semoule de blé dur, crue
- 100 grammes de raisin, sec
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- 1 cuillère à café de miel [8 g]
- 100 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer la dinde, la coriandre, l'oignon. Puis former des boulettes dans la paume de vos mains
- 2° Cuire les boulettes à la poêle avec 1 cuil d'huile a feu doux
- 3° couper les carottes en rondelles, les faire cuire dans une casserole a feu doux, avec le jus de l'orange, le miel et les raisins
- 4° Versez la semoule dans un saladier, ajouter de l'eau (a hauteur de la semoule) puis courir avec un fil alimentaire. Cuire au micron ondes le temps indiqué sur le paquet
- 5° servez chaud

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (456 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	40 g	79 %
GLUCIDES	16 g	73 g	28 %
SUCRES	7 g	34 g	38 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
SODIUM	43 mg	194 mg	8 %