

Boulettes de poulet aux dattes et raisins secs



Apéritif, préparation de viande

Temps de préparation

25 minutes

Temps de cuisson

10 minutes

Nombre de couverts

4 pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les personnes âgées

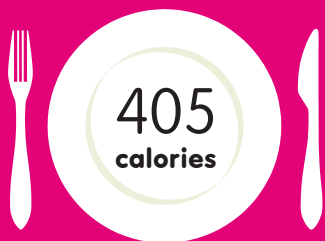
Ingrédients

400 g de poulet haché
5 dattes séchées Natur'Inov
25 g de raisins de Corinthe Natur'Inov
3 abricots secs Natur'Inov
25 g de pignons de pin Natur'Inov
50 g de couscous aux légumes Natur'Inov
2 œufs
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel marin, poivre et persil

Instructions

Hachez 5 dattes avec 3 abricots secs, 25 g de raisins secs, 25 g de pignons de pin et du persil. Ajoutez le poulet haché, 50 g de couscous de légumes cuit, 2 œufs entiers et 2 c. à s. d'huile d'olive. Formez des boulettes et faites les cuire environ 5 minutes dans une poêle avec un peu de matière grasse.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



14,2 gr	de lipides
33,2 gr	de protéines
32,8 gr	de glucides
4 gr	de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Niacine (B3)
B12
Phosphore
Fer
Sélénium

Allergènes : oeufs, gluten

Boulettes de poulet aux dattes et raisins secs



Apéritif, préparation de viande

Temps de préparation

25 minutes

Temps de cuisson

10 minutes

Nombre de couverts

4 pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les personnes âgées

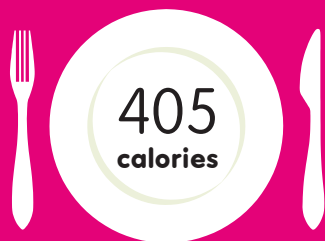
Ingrédients

400 g de poulet haché
5 dattes séchées Natur'Inov
25 g de raisins de Corinthe Natur'Inov
3 abricots secs Natur'Inov
25 g de pignons de pin Natur'Inov
50 g de couscous aux légumes Natur'Inov
2 œufs
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel marin, poivre et persil

Instructions

Hachez 5 dattes avec 3 abricots secs, 25 g de raisins secs, 25 g de pignons de pin et du persil. Ajoutez le poulet haché, 50 g de couscous de légumes cuit, 2 œufs entiers et 2 c. à s. d'huile d'olive. Formez des boulettes et faites les cuire environ 5 minutes dans une poêle avec un peu de matière grasse.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



14,2 gr	de lipides
33,2 gr	de protéines
32,8 gr	de glucides
4 gr	de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Niacine (B3)
B12
Phosphore
Fer
Sélénium

Allergènes : oeufs, gluten