

Pois cuits avec laitue et oignons.



4 portions

Préparation 5 min / Cuisson 12 min

110 calories par portion

## Ingrédients

2 tasses	pois surgelés	260 g
1	laitue Boston, ou frisée	200 g
1	oignons, hachés grossièrement	200 g
2 c.à soupe	beurre non salé	28 g
	sel au goût	

## Méthode

1. Hacher grossièrement l'oignon.
2. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Y faire revenir l'oignon. Cuire 3-4 min jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
3. Ajouter les feuilles de laitue, en déchirant à la main les plus grandes feuilles, et ajouter les pois encore congelés. Saler, couvrir et cuire environ 7 min, jusqu'à ce que les pois soient tendres. Vérifier l'assaisonnement et servir.

## Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (150g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 110	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
saturés 2.5 g	14 %
+ trans 0.2 g	
<b>Cholestérol</b> 10 mg	
<b>Sodium</b> 75 mg	3 %
<b>Glucides</b> 14 g	5 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 6 g	
<b>Protéines</b> 4 g	
<b>Vitamine A</b>	45 %
<b>Vitamine C</b>	25 %
<b>Calcium</b>	4 %
<b>Fer</b>	10 %

\* VQ = valeur quotidienne

## Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à :

- **Légumes et fruits:** 2 portions
- **Produits céréaliers:** 0 portion
- **Lait et substituts:** 0 portion
- **Viandes et substituts:** 0 portion

## Allégations

### Sans :

Sucre ajouté

### Faible en :

Sodium

### Source de :

Cuivre, Fer, Fibres, Magnésium, Niacine, Phosphore, Potassium, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Zinc

### Bonne source de :

Manganèse, Vitamine B1

### Excellente source de :

Folacine, Vitamine A, Vitamine K