

**POULET EN SAUCE ASIATIQUE DOUCE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 portion grande de haricot vert, cuit (250 g)
- 15 grammes de chapelure
- 150 grammes de poulet, viande, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 20 grammes de sauce aigre douce, préemballée
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 5 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour le riz, faites bouillir 250 ml d'eau par personne dans la bouilloire. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les haricots verts. Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans l'autre casserole. Faites-y revenir l'ail, le gingembre et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et faites sauter 1 minute. 2 Ajoutez les 250 ml d'eau bouillante à la casserole contenant le riz. Émiettez-y 1/2 de cube de bouillon de volaille par personne et portez le tout à ébullition. Portez le feu à doux, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes. Ajoutez-y le riz de chou-fleur dans la dernière minute de cuisson. Faites cuire le tout 1 minute. Égouttez si besoin est et réservez au chaud jusqu'au service. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Faites-les cuire 10 minutes dans l'autre casserole. 3 Dans la poêle, faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poulet 6 à 8 minutes. Lors des 2 dernières minutes, ajoutez la sauce asiatique douce au poulet ainsi que, par personne : 1 cc de miel et 1 cs d'eau. 4 Servez le riz et les haricots verts sur les assiettes. Disposez le poulet et la sauce par-dessus et garnissez de gomasio.
- 2° 1 Pour le riz, faites bouillir 250 ml d'eau par personne dans la bouilloire. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les haricots verts. Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans l'autre casserole. Faites-y revenir l'ail, le gingembre et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez le riz et faites sauter 1 minute. Cuire à l'eau 2 Ajoutez les 250 ml d'eau bouillante à la casserole contenant le riz. Émiettez-y 1/2 de cube de bouillon de volaille par personne et portez le tout à ébullition. Portez le feu à doux, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes. Ajoutez-y le riz de chou-fleur dans la dernière minute de cuisson. Faites cuire le tout 1 minute. Égouttez si besoin est et réservez au chaud jusqu'au service. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Faites-les cuire 10 minutes dans l'autre casserole. 3 Dans la poêle, faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Faites-y cuire le poulet 6 à 8 minutes. Lors des 2 dernières minutes, ajoutez la sauce asiatique douce au poulet ainsi que, par personne : 1 cc de miel et 1 cs d'eau. 4 Servez le riz et les haricots verts sur les assiettes. Disposez le poulet et la sauce par-dessus et garnissez de gomasio.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (700 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	523 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	42 g	85 %
GLUCIDES	9 g	64 g	25 %
SUCRES	2 g	17 g	19 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	61 %
SODIUM	130 mg	906 mg	38 %