

**POULET SAUCE ASIATIQUE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 1 unité petite d'oignon, cru (60 g)
- 200 grammes de haricot vert, cru
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 10 grammes de gomashio
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de chou-fleur, cru
- 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)
- 10 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour le riz, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition 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 l'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 sur 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 avec 1/4 du sachet d'épices coréennes par personne 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 en sauce par-dessus et garnissez de gomasio.
- 2° 1 Pour le riz, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition 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 l'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 sur 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 avec 1/4 du sachet d'épices coréennes par personne 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 en sauce par-dessus et garnissez de gomasio.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (555 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	431 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	30 g	60 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	3 g	15 g	16 %
LIPIDES	4 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	126 mg	699 mg	29 %