



GRATIN DE RIZ EXPRESS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 petite boîte de petits pois et carottes, appertisés, égouttés (130 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 30 grammes de crème fraîche 5%

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire le riz. Une fois qu'il est cuit, ajouté la 1/2 du fromage râpé. Préchauffez le four à 200°C. Egouttez les pois et carottes et les ajouter au riz ainsi que le poulet coupé en dés et l'oignon haché. Salez et poivrez et disposez dans un plat a gratin. Ajouter la crème et le restant de fromage. Mettre au four pendant 20 minutes.
- 2° Cuire le riz. Une fois qu'il est cuit, ajouté la 1/2 du fromage râpé. Préchauffez le four à 200°C. Egouttez les pois et carottes et les ajouter au riz ainsi que le poulet coupé en dés et l'oignon haché. Salez et poivrez et disposez dans un plat a gratin. Ajouter la crème et le restant de fromage. Mettre au four pendant 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	30 g	59 %
GLUCIDES	11 g	35 g	13 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	299 mg	927 mg	39 %