

**SALADE DE RIZ INDIENNE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]
- 10 grammes de sauce au curry, préemballée
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g]
- 5 unités d'olive [aliment moyen] [15 g]
- 75 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur [50 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire l'oeuf, le poulet et le riz façon créole avec la poudre de curry, il ne doit pas être trop collant, l'égouttez et réserver jusqu'à refroidissement complet (c'est assez long). Couper finement les échalotes. Mélanger tout les ingrédients de la sauce, cela doit donner une sauce assez épaisse. Assaisonner selon son goût, on peut rajouter un peu de vinaigre. Couper l'oeuf dur et la tomate en rondelles, bien mélanger tous les ingrédients. C'est encore meilleur après avoir réservé au frais quelques heures.
- 2° Faire cuire l'oeuf, le poulet et le riz façon créole avec la poudre de curry, il ne doit pas être trop collant, l'égouttez et réserver jusqu'à refroidissement complet (c'est assez long). Couper finement les échalotes. Mélanger tout les ingrédients de la sauce, cela doit donner une sauce assez épaisse. Assaisonner selon son goût, on peut rajouter un peu de vinaigre. Couper l'oeuf dur et la tomate en rondelles, bien mélanger tous les ingrédients. C'est encore meilleur après avoir réservé au frais quelques heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [284 g]	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	30 g	59 %
GLUCIDES	10 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	287 mg	815 mg	34 %