



POULET PANÉ AUX ÉPICES DU MOYEN ORIENT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 10 grammes de mayonnaise
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 10 grammes de chapelure
- 5 grammes de sauce soja, préemballée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1Préchauffez le four à 210°C. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles pour le brocoli et les carottes d'une part, et le riz de l'autre. Coupez la fleur de brocoli en petites fleurettes et la tige en dés. Coupez la carotte en bâtonnets fins. Faites cuire le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Les légumes ne doivent pas encore être tout à fait cuits. 2 Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-le si nécessaire et réservez-le sans couvercle. 3 Pendant la cuisson du riz, coupez le filet de cuisse de poulet en lamelles de 2 à 3 cm. Mettez-les dans le bol et mélangez-les avec 1/2 cs de mayonnaise par personne [n'utilisez pas toute la mayonnaise, car vous en aurez besoin plus tard]. Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure panko avec le mélange d'épices du Moyen-Orient. Passez les lamelles de cuisse de poulet 1 à 1 dans la panko, et réservez. 4 Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu vif. Une fois l'huile bien chaude, ajoutez le poulet pané et faites dorer les morceaux 1 à 2 minutes par côté. Disposez le poulet dans un plat à four, et enfournez-le 10 à 12 minutes. Gardez la poêle avec la graisse de cuisson à disposition pour la prochaine étape. 5 Faites chauffer à nouveau la poêle utilisée pour cuire le poulet à feu moyen-vif. Ajoutez-y le brocoli et la carotte, et faites-les sauter 4 à 5 minutes. Entre-temps, versez le reste de la mayonnaise dans le petit bol et mélangez avec [par personne] : 1/2 cs de sauce soja et 1/2 cc de miel. 6 Servez le riz, les légumes et le poulet sur les assiettes. Accompagnez de la mayonnaise au soja. Garnissez le riz de gomasio.
- 2° 1Préchauffez le four à 210°C. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles pour le brocoli et les carottes d'une part, et le riz de l'autre. Coupez la fleur de brocoli en petites fleurettes et la tige en dés. Coupez la carotte en bâtonnets fins. Faites cuire le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Les légumes ne doivent pas encore être tout à fait cuits. 2 Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez-le si nécessaire et réservez-le sans couvercle. 3 Pendant la cuisson du riz, coupez le filet de cuisse de poulet en lamelles de 2 à 3 cm. Mettez-les dans le bol et mélangez-les avec 1/2 cs de mayonnaise par personne [n'utilisez pas toute la mayonnaise, car vous en aurez besoin plus tard]. Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure panko avec le mélange d'épices du Moyen-Orient. Passez les lamelles de cuisse de poulet 1 à 1 dans la panko, et réservez. 4 Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu vif. Une fois l'huile bien chaude, ajoutez le poulet pané et faites dorer les morceaux 1 à 2 minutes par côté. Disposez le poulet dans un plat à four, et enfournez-le 10 à 12 minutes. Gardez la poêle avec la graisse de cuisson à disposition pour la prochaine étape. 5 Faites chauffer à nouveau la poêle utilisée pour cuire le poulet à feu moyen-vif. Ajoutez-y le brocoli et la carotte, et faites-les sauter 4 à 5 minutes. Entre-temps, versez le reste de la mayonnaise dans le petit bol et mélangez avec [par personne] : 1/2 cs de sauce soja et 1/2 cc de miel. 6 Servez le riz, les légumes et le poulet sur les assiettes. Accompagnez de la mayonnaise au soja. Garnissez le riz de gomasio.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (489 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	484 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	32 g	64 %
GLUCIDES	12 g	57 g	22 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	4 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	128 mg	628 mg	26 %