



POULET FAFA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'épinard, cru
- 20 grammes d'oignon, cru
- 1/4 gousse d'ail, cru (2 g)
- 8 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 gramme de gingembre, racine crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les épinards, puis égouttez-les. Mettez les épinards dans un grand faitout, sans ajouter d'eau. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 min en les remuant fréquemment. Pendant ce temps, épluchez les oignons et l'ail. Pelez le morceau de gingembre. Hachez les oignons. Pilez ensemble l'ail et le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites-y blondir les oignons. Ajoutez les morceaux de poulet avec l'ail et le gingembre. Faites dorer à feu vif pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Hors du feu, ajoutez les épinards. Émiettez dessus la tablette de bouillon. Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire environ 10 minutes à feu doux. Réduisez le feu au maximum. Arrosez de lait de coco et laissez cuire encore 5 minutes sans faire bouillir. Servez avec le riz.
- 2° Lavez les épinards, puis égouttez-les. Mettez les épinards dans un grand faitout, sans ajouter d'eau. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 min en les remuant fréquemment. Pendant ce temps, épluchez les oignons et l'ail. Pelez le morceau de gingembre. Hachez les oignons. Pilez ensemble l'ail et le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites-y blondir les oignons. Ajoutez les morceaux de poulet avec l'ail et le gingembre. Faites dorer à feu vif pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Hors du feu, ajoutez les épinards. Émiettez dessus la tablette de bouillon. Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire environ 10 minutes à feu doux. Réduisez le feu au maximum. Arrosez de lait de coco et laissez cuire encore 5 minutes sans faire bouillir. Servez avec le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (237 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	348 kcal	17 %
PROTÉINES	11 g	26 g	52 %
GLUCIDES	18 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	263 mg	623 mg	26 %