

**POULET, CRÈME DE POIREAU & MUSCADE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de poireau, cru [225 g]
- 100 grammes de poulet, viande et peau, cru
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 5 grammes de parmesan
- 40 grammes de riz complet, cru
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 20 grammes de crème fraîche 5%
- 3 grammes de noix de muscade
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1/2 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Portez une casserole d'eau salée à ébullition pour le riz. Coupez le poireau en deux dans l'épaisseur, rincez-le bien et taillez-le en très fines demi-rondelles. Faites cuire le riz 12-14 minutes dans la casserole. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Dorer le poulet 2 Coupez le poulet en dés de 2 cm. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de poulet et faites-les dorer sur tous les côtés 3-4 minutes (ils ne doivent pas encore être totalement cuits). Salez et poivrez. Réservez-les hors de la poêle. 3 Remettez la poêle à feu moyen-vif et faites-y fondre une noix de beurre. Ajoutez le poireau, salez et poivrez. Baissez le feu à moyen, couvrez et faites cuire 8-10 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'il soit fondant. Pendant ce temps, ciselez l'ail. Effeuillez et ciselez le persil frisé. 4 Une fois le poireau cuit et fondant, retirez le couvercle. Ajoutez le poulet, l'ail, la crème et la moitié du fromage râpé. Râpez un peu de noix de muscade selon votre goût par-dessus. Mélangez et laissez réduire 5 minutes à feu doux. Servez le riz dans les assiettes et versez la sauce au poulet et aux poireaux par-dessus. Saupoudrez de persil ciselé et du reste de fromage râpé.
- 2° 1 Portez une casserole d'eau salée à ébullition pour le riz. Coupez le poireau en deux dans l'épaisseur, rincez-le bien et taillez-le en très fines demi-rondelles. Faites cuire le riz 12-14 minutes dans la casserole. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Dorer le poulet 2 Coupez le poulet en dés de 2 cm. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de poulet et faites-les dorer sur tous les côtés 3-4 minutes (ils ne doivent pas encore être totalement cuits). Salez et poivrez. Réservez-les hors de la poêle. 3 Remettez la poêle à feu moyen-vif et faites-y fondre une noix de beurre. Ajoutez le poireau, salez et poivrez. Baissez le feu à moyen, couvrez et faites cuire 8-10 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'il soit fondant. Pendant ce temps, ciselez l'ail. Effeuillez et ciselez le persil frisé. 4 Une fois le poireau cuit et fondant, retirez le couvercle. Ajoutez le poulet, l'ail, la crème et la moitié du fromage râpé. Râpez un peu de noix de muscade selon votre goût par-dessus. Mélangez et laissez réduire 5 minutes à feu doux. Servez le riz dans les assiettes et versez la sauce au poulet et aux poireaux par-dessus. Saupoudrez de persil ciselé et du reste de fromage râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (352 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	488 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	28 g	57 %
GLUCIDES	11 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	35 mg	123 mg	5 %