

**FILET DE POULET EN SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS ACCOMPAGNÉ DE RIZ, BROCOLI ET GOMASIO** 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 5 grammes de gomashio
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 1 unité moyenne de brocoli, cru (310 g)
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour le riz et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les champignons en quarts. Émincez l'oignon. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. 2 Faites chauffer 1/4 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide [voir conseil]. Salez, poivrez et remuez régulièrement. 3 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire/dorer le filet de poulet 3 à 5 minutes de chaque côté. Il n'a pas encore besoin d'être totalement cuit à cette étape. 4 Ajoutez la crème fraîche liquide et, par personne : 25 ml d'eau, 1/4 de bouillon cube et 1 cc de moutarde à la sauteuse contenant les champignons et l'oignon. Laissez réduire la sauce 5 minutes [voir conseil]. Ajoutez ensuite le filet de poulet, couvrez et laissez cuire la sauce 8 à 12 minutes. 5 Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ajoutez le brocoli lors des 5 à 7 dernières minutes de cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. 6 Servez le riz et le brocoli sur les assiettes et garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Disposez le filet de poulet par-dessus et nappez le tout de sauce crémeuse aux champignons.
- 2° 1 Pour le riz et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les champignons en quarts. Émincez l'oignon. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. 2 Faites chauffer 1/4 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon et les champignons 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide [voir conseil]. Salez, poivrez et remuez régulièrement. 3 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire/dorer le filet de poulet 3 à 5 minutes de chaque côté. Il n'a pas encore besoin d'être totalement cuit à cette étape. 4 Ajoutez la crème fraîche liquide et, par personne : 25 ml d'eau, 1/4 de bouillon cube et 1 cc de moutarde à la sauteuse contenant les champignons et l'oignon. Laissez réduire la sauce 5 minutes [voir conseil]. Ajoutez ensuite le filet de poulet, couvrez et laissez cuire la sauce 8 à 12 minutes. 5 Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ajoutez le brocoli lors des 5 à 7 dernières minutes de cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. 6 Servez le riz et le brocoli sur les assiettes et garnissez-les de gomasio aux fines herbes. Disposez le filet de poulet par-dessus et nappez le tout de sauce crémeuse aux champignons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (528 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	463 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	39 g	79 %
GLUCIDES	10 g	51 g	19 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	34 %
SODIUM	143 mg	754 mg	31 %