

**POULET BASQUAISE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, cuisse, viande, cru
- 1/4 unité moyenne de poivron rouge, cru [46 g]
- 1/2 gousse d'ail, cru [3 g]
- 1/4 unité moyenne de poivron vert, cru [46 g]
- 1/2 cuillère à café de persil, frais [1 g]
- 15 grammes d'oignon, cru
- 50 grammes de bouillon de poule
- 25 grammes de tomate, crue
- 2 grammes de laurier, feuille
- 2 grammes de paprika
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [2 g]
- 30 grammes de riz complet, cru

**MODE DE PRÉPARATION**

1° Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites dorer les morceaux de poulet assaisonnés, puis réservez-les. Dans la même sauteuse, ajoutez les poivrons, l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remettez le poulet dans la sauteuse, ajoutez les tomates, le bouillon de poulet, la feuille de laurier et assaisonnez avec le piment d'Espelette. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen-doux pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Faites cuire le riz complet selon les instructions de l'emballage et servez-le en accompagnement du poulet basquaise, garni de persil frais.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (304 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	313 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	26 g	52 %
GLUCIDES	11 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	42 mg	128 mg	5 %