



POULET À L'HAWAÏENNE AVEC DU RIZ [COPIE]

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité grande d'oignon rouge, cru (103 g)
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 15 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 20 grammes de piment, cru
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 tranches moyennes d'ananas, pulpe, cru (200 g)
- 150 grammes de poulet, viande, crue
- 1/2 unité moyenne de poivron jaune, cru (93 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez le bouillon. Taillez l'oignon rouge en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Découpez les tranches d'ananas en morceaux de 2 cm et conservez le jus.
- 2° Mettez l'oignon rouge, l'ail, le gingembre et l'ananas avec son jus dans le bol. Mélangez le tout au concentré de tomates et à l'émincé de poulet, puis salez et poivrez. Laissez l'émincé de poulet mariner au moins 10 minutes.
- 3° Pendant ce temps, épépinez le piment rouge et émincez-le. Épépinez le poivron et taillez-le en demi-lamelles. Taillez le concombre en fines rondelles.
- 4° Ajoutez le riz au bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert (en fonction des instructions du paquet). Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, mettez le concombre dans le saladier, puis salez et poivrez.
- 5° Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le piment rouge 2 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, puis ajoutez le poivron, le poulet mariné et 2 cs d'eau par personne. Laissez le poulet mijoter à couvert sur feu doux pendant 5 à 7 minutes.
- 6° Servez le poulet façon Hawaï et le riz sur les assiettes et accompagnez le tout de la salade de concombre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1088 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	669 kcal	33 %
PROTÉINES	4 g	40 g	80 %
GLUCIDES	8 g	85 g	33 %
SUCRES	3 g	31 g	34 %
LIPIDES	2 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	26 %
SODIUM	103 mg	1126 mg	47 %