



POULET À L'HAWAIIENNE 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

- 1º 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.
- 2º 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.
- 3º 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.
- 4º 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.
- 5º 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.
- 6º 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 % |