nutrium

Cathy despontin
Coach de santé

PLAT DE RIZ INSPIRÉ DU JAMBALAYA

1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'oignon, cru
- 1/2 unité moyenne de poivron vert, cru (93 g)
- 100 grammes de poivron rouge, cuit
- 25 grammes de chorizo
- 5 grammes d'épices pour poulet
- 50 grammes de riz complet, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de tomate, crue
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 5 grammes de sauce, worcestershire
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (5 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 verre d'eau du robinet (250 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Portez l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron et la tomate en dés. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le chorizo 5 minutes. Réservez-le dans le petit bol. Dans le même wok/sauteuse, faites cuire/dorer uniformément le poulet 5 minutes. Ajoutez le riz 3 Ajoutez-y l'oignon, l'ail et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ensuite, ajoutez-y les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la sauce Worcestershire. Mélangez bien et faites cuire 1 minute. Ajoutez le riz, le poivron, la tomate et le bouillon au wok/sauteuse. 4 Portez à ébullition, puis portez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter 20 à 25 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache (voir conseil). Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le de chorizo.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (704 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	489 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	37 g	74 %
GLUCIDES	8 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	35 %
SODIUM	220 mg	1546 mg	64 %