



BOWL DE POULET PANÉ AU PANKO ET MAYONNAISE DOUCE AU SOJA RIZ, BROCOLI & CAROTTE POÊLÉS ET GOMASIO

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 50 grammes de riz complet, cru
- 5 grammes de mayonnaise
- 3 grammes d'épices pour poulet
- 5 grammes de gomashio
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 20 grammes de chapelure
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 5 grammes de miel
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles pour le riz et les légumes. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Coupez la carotte en fines rondelles. Faites blanchir le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les (ils finiront de cuire plus tard à l'étape 5). 2 Faites cuire le riz 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. 3 Pendant ce temps, coupez le poulet en lanières de 2 à 3 cm et badigeonnez-les avec 1/2 cs de mayonnaise. Réservez le reste de mayonnaise pour plus tard. Dans l'assiette creuse, mélangez la chapelure panko avec les épices du Moyen-Orient et recouvrez-en le poulet. 4 Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez-y le poulet pané et faites-le frire/dorer 1 à 2 minutes de chaque côté. Disposez ensuite le poulet sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes. 5 Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire le brocoli et la carotte 4 à 5 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec la sauce soja et le miel (voir conseil de santé). 6 Servez le riz dans des assiettes creuses et disposez-y les légumes et le poulet. Arrosez de mayonnaise au soja. Garnissez de gomashio.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (523 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	553 kcal	28 %
PROTÉINES	7 g	38 g	76 %
GLUCIDES	14 g	71 g	27 %
SUCRES	3 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	49 %
SODIUM	283 mg	1481 mg	62 %