

**POULET ET LÉGUMES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru [185 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru [50 g]
- 10 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 100 grammes de brocoli, cru
- 1 unité moyenne de carotte, crue [100 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir de l'eau dans une casserole pour le riz. Dans le même temps : découpez vos légumes dans la même configuration que sur la photo. Dans un wok huilé, faites revenir les brocolis et poivrons à feu vif [3 min]. Baissez le feu et ajoutez le reste des légumes. Pendant cette cuisson : découpez la viande. Versez la sauce soja sur les légumes. Une minute plus tard, sortez les légumes du wok et faites cuire la viande dans celui-ci. Dressez votre assiette avec le riz et les légumes. Ajoutez-y les noix de cajou concassées et la viande désormais cuite.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [528 g]	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	273 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	33 g	66 %
GLUCIDES	4 g	22 g	8 %
SUCRES	3 g	15 g	17 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	248 mg	1311 mg	55 %