



POULET AU CITRON, OLIVES ET BOULGOUR

 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de boulgour de blé, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté [10 g]
- 1 portion petite d'oignon, cru [50 g]
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru [35 g]
- 4 unités d'olive verte, en saumure, égouttée [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer le boulgour. Dans le bol, mettre le boulgour, le sel, 100 g d'eau tiède et l'huile. Mélanger 1 min/fonction inversée/vitesse 2. Étaler le contenu du bol sur le plateau vapeur et insérer ce dernier dans le Varoma.
- 2° Dans le bol juste rincé, mettre l'huile d'olive, le cube de bouillon, le ras el-hanout et l'eau (voir recette sur cookidoo). Installer l'ensemble Varoma avec le boulgour au-dessus. Cuire 17 min/Varoma/fonction inversée/vitesse 2.
- 3° Retirer l'ensemble Varoma et verser 100 g d'eau tiède sur le boulgour en le remuant à la fourchette. Ajouter les oignons au contenu du bol, remettre le Varoma et cuire 10 min/Varoma/fonction inversée/vitesse 2. Retirer le Varoma sans le découvrir.
- 4° Ajouter le poulet, le citron et les olives dans le bol, cuire 5 min/90°C/fonction inversée/vitesse cuillère, sans replacer le Varoma. Servir le poulet avec le boulgour et la sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [271 g]	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	408 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	33 g	66 %
GLUCIDES	17 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	814 mg	2206 mg	92 %