



SALADE DE RIZ AU POULET FAÇON ASIATIQUE

 20 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 4 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, non salée (20 g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 400 grammes de tomate cerise, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage. Égouttez-le et laissez-le tiédir dans un saladier.
- 2° 2. Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en lanières. Faites chauffer de l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle, puis faites-y revenir les lanières de poulet avec du sel pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- 3° 3. Ôtez les extrémités des oignons frais avant de les couper en petits dés. Lavez et effeuillez la coriandre. Coupez les feuilles en fines lanières.
- 4° 4. Pressez le citron vert. Concassez grossièrement les noix de cajou. Ajoutez les tomates cerise.
- 5° 5. Mélangez bien l'ensemble des ingrédients dans le saladier contenant le riz. Vous pouvez déguster cette salade tiède ou froide.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	400 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	32 g	64 %
GLUCIDES	16 g	58 g	22 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	191 mg	669 mg	28 %