



AIGUILLETES DE POULET ET RIZ AUX AMANDES ET RAISINS

 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 1/2 verre de jus de citron, maison (125 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 30 grammes de raisin, sec
- 4 grammes de noix de muscade
- 20 grammes d'amandes
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 60 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer une marinade: mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, le jus de citron et la noix de muscade dans une assiette puis y déposer le poulet.
- 2° Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau dans une casserole, saler et verser le riz. Laisser cuire pendant 20 min. Le riz doit être assez ferme.
- 3° Une fois le riz cuit, l'égoutter et le rincer. Faire chauffer une poêle et y faire revenir le poulet, sans la marinade, 2 à 3 min de chaque côté. Le poulet doit être bien doré.
- 4° Ôter le poulet et le déposer dans une assiette puis le couvrir. Verser le reste de la marinade dans la poêle, ajouter les 60 ml d'eau, le riz, les raisins secs et les amandes.
- 5° Cuire pendant 5 min tout en remuant. Goûter puis rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 6° Répartir le riz dans les assiettes puis déposer 1 filet de poulet par assiette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [287 g]	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	11 g	32 g	63 %
GLUCIDES	21 g	61 g	24 %
SUCRES	5 g	13 g	14 %
LIPIDES	4 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	18 mg	52 mg	2 %