

**POULE AU RIZ** 55 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de jus de citron, pur jus
- 800 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 portions individuelles moyennes de beurre à 82% MG, doux [20 g]
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 500 grammes d'eau du robinet
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les blancs de poulet en petits morceaux.
- 2° Laver vos champignons (rapidement et plusieurs fois), éplucher la tête et couper en petits morceaux.
- 3° Faire cuire le poulet dans un peu de beurre, bien saler et remuer sans cesse. Vers la fin de la cuisson, ajouter un peu de beurre et les champignons.
- 4° Faire cuire le riz.
- 5° Faire un roux avec la farine et le beurre. Pour cela, préparer 1/2 litre de bouillon de poule (mettre un bouillon dans 1/2 litre d'eau bouillante) et du jus de citron.
- 6° Dans un poêlon, mettre le beurre, attendre qu'il fonde un peu puis, ajouter la farine et mélanger doucement pour ne pas faire de grumeaux.
- 7° Rajouter petit à petit le bouillon (la sauce va s'épaissir), puis un peu de jus de citron, du sel, un peu de poivre et goûter.
- 8° Une fois la viande et les champignons cuits, couper le feu et rajouter la sauce. Servez le tout !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (543 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	513 kcal	26 %
PROTÉINES	7 g	36 g	73 %
GLUCIDES	12 g	63 g	24 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	117 mg	636 mg	27 %