

**PAD THAÏ POULET** 5 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de nouille de riz
- 8 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (128 g)
- 40 grammes de cacahuète non salée
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 200 grammes de haricot mungo germé ou pousse de "soja", appertisé, égoutté
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante salée.
- 2° • Faites saisir 5min dans une poêle le poulet coupé en morceaux avec 4 cuil. à soupe d'huile.
- 3° • Versez les pousses de soja, les nouilles et la sauce soja sucrée et faites cuire 3min.
- 4° • Ajoutez les ciboules coupées aux ciseaux et les arachides concassées. Mélangez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (247 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	14 g	34 g	68 %
GLUCIDES	16 g	41 g	16 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	1011 mg	2495 mg	104 %