



BOUCHÉES DE POULET AUX CACAHUÈTES

 15 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 grandes galettes de riz
- 2 blancs de poulet (environ 250g)
- 1 botte de basilic, frais
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie] [30 g]
- 120 grammes de concombre, pulpe, cru
- 40 grammes de cacahuète non salée [2 cuillères à soupe]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le poulet en cubes avec le beurre de cacahuètes 5 min au micro-ondes. Laissez tiédir et mélangez avec le concombre en cubes.
- 2° Humidifiez les galettes sous un filet d'eau froide. Répartissez la préparation au centre avec 1/4 du basilic et repliez pour former des paquets.
- 3° Dressez avec le reste du basilic et dégustez avec les cacahuètes concassées et de la sauce soja.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	203 kcal	310 kcal	15 %
PROTÉINES	15 g	23 g	46 %
GLUCIDES	15 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	9 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	208 mg	318 mg	13 %