

**BOUDDHA BOWL FAÇON TANDOORI** 20 minutes
 3 heures et 35 minutes
 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 courgettes
- 250 grammes de tomate cerise
- 80 grammes de riz complet, cru
- 2 cuillères à café de curry, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 500 grammes de blanc de poulet
- 1 pot moyen de yaourt nature
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 4 cuillères à soupe d'épices tandoori
- 1 cuillère à café de gingembre, poudre
- le jus d'un citron vert

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la marinade au moins 3 heures à l'avance. Coupez le poulet en dés de 2 ou 3 cm. Placez-les dans un saladier, puis ajoutez le yaourt, l'ail pelé et haché, les épices, le gingembre, le jus de citron vert, du sel et du poivre. Mélangez bien, couvrez de film alimentaire et placez au moins 3 heures (idéalement une nuit ou une journée entière) au réfrigérateur.
- 2° Préchauffez le four à 200°C en mode grill. Coupez les courgettes en rondelles. Placez-les avec les tomates cerises sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez d'un peu d'huile d'olive.
- 3° Déposez les dés de poulet sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les deux plaques pour 15 minutes environ en retournant à mi-cuisson.
- 4° Dans une sauteuse, versez le riz et deux fois son volume d'eau. Ajoutez le curry et un peu de sel puis faites cuire à couvert en remuant régulièrement jusqu'à absorption complète de l'eau. Laissez refroidir.
- 5° Dans des bols, répartissez les différents ingrédients.
- 6° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (415 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	309 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	36 g	71 %
GLUCIDES	6 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	49 mg	203 mg	8 %