



SALADE DE RIZ À L'ANANAS ET POULET

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 grosse boîte d'ananas au sirop léger
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- 2 cuillères à soupe moyennes de mayonnaise (70% MG min.), préemballée (50 g)
- Quelques brins de ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer de l'eau avec le cube de bouillon. Ajouter le filet de poulet et le riz et laisser cuire 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 2° Dans un plat, mélanger le riz, le poulet et les ananas coupés en dés, la ciboulette ciselée, la mayonnaise et les épices.
- 3° Servez bien froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (325 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	28 g	57 %
GLUCIDES	16 g	52 g	20 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	188 mg	613 mg	26 %