

**POULET AUX ÉPICES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de noix (20 g)
- 5 grammes de thym, séché
- 10 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile chaude (dans une sauteuse à revêtement antiadhésif de préférence). 2. Ajouter les blancs de poulet coupés en morceaux et les faire dorer à feu vif. 3. Saupoudrer de massalé (ou de curry) et de plus ou moins de piment selon son goût, mélanger et ajouter la branche de thym. 4. Verser la pulpe de tomate dans la sauteuse, saler et mélanger. 5. Baisser le feu et laisser mijoter environ 10 min afin de faire épaissir la sauce. 6. Servir bien chaud sur un lit de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (269 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	403 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	31 g	61 %
GLUCIDES	19 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	43 mg	116 mg	5 %