



## SALADE DE RIZ, POIS CHICHES, POULET ET COURGETTES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 250 grammes de pois chiche égoutté
- 400 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 100 grammes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 15 grammes de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de colza [8 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 10 min, égoutter et laisser refroidir.
- 2° Égoutter les pois chiches.
- 3° Couper le pédoncule des courgettes, les laver et les couper en rondelles.
- 4° Les faire cuire à la vapeur juste assez pour qu'elles restent légèrement croquantes.
- 5° Couper le poulet en dés ou en lanières.
- 6° Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les lanières de poulet.
- 7° Préparer la sauce : Verser le sel et le poivre dans un bol. Délayer avec le vinaigre balsamique puis émulsionner avec l'huile de colza. Réunir tous les ingrédients dans un saladier, arroser avec la sauce, bien mélanger et servir frais.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [238 g]	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	15 g	29 %
GLUCIDES	17 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	87 mg	206 mg	9 %