

**BOUILLON DE POULE AUX VERMICELLES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de dinde, escalope, crue
- 150 grammes de vermicelle de riz, sèche
- 4 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 4 grammes de gingembre, racine crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir à feu vif dans une casserole avec l'huile d'olive le poulet, le gingembre et la cive pendant 4 min.
- 2° Ajoutez les autres ingrédients et portez à frémissement 3 min.
- 3° Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (97 g)	% AR
ÉNERGIE	223 kcal	216 kcal	11 %
PROTÉINES	16 g	16 g	32 %
GLUCIDES	32 g	31 g	12 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	558 mg	541 mg	23 %