

**PILAF DE POULET AU CITRON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de chou-fleur, cru
- 200 grammes de haricot vert, cru
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 3 grammes de curry, poudre
- 500 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le citron en deux dans la longueur, puis en fines tranches. Hachez grossièrement la coriandre.
- 2° Faites chauffer une grande sauteuse, puis saisissez le poulet, côté peau au-dessous. Ajoutez le curry et le riz, faites revenir le tout 1 min, puis mouillez avec le bouillon.
- 3° Ajoutez les bouquets du chou-fleur, les haricots, le citron, les tiges de coriandre et retournez le poulet, côté peau vers le haut.
- 4° Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 10 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur et le riz tendre. Salez et poivrez, parsemez de coriandre et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (404 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	366 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	31 g	62 %
GLUCIDES	13 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	87 mg	353 mg	15 %