Justine
Diététicien · 629505150

GRATIN DE RIZ EXPRESS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 boîte moyenne de petits pois et carottes, appertisés, égouttés (265 g)
- 50 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 100 grammes d'oignon cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettez une grande casserole d'eau à bouillir avec le bouillon cube. Mettez le riz à cuire en respectant le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le puis ajoutez le beurre et la moitié du fromage râpé. Mélangez bien.

2° Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

3° Égouttez les petits pois et les carottes, ajoutez-les au riz ainsi que les escalopes coupées en dés et l'oignon haché.

4° Salez, poivrez et répartissez le tout dans 4 plats à gratins individuels. Couvrez d'une cuillère à soupe de crème puis répartissez le restant de fromage. Mettez au four pendant 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (280 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	434 kcal	22 %
PROTÉINES	12 g	33 g	67 %
GLUCIDES	16 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	91 mg	253 mg	11 %