



CHILI DE POULET AU CURRY

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 800 grammes de haricot blanc à la sauce tomate
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 petite portion de cheddar [20 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 3 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir 5 minutes le poulet coupé en morceaux dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile.
- 2° Ajoutez les haricots à la tomate et le curry.
- 3° Salez, poivrez et laissez cuire 3min de plus.
- 4° Ajoutez le cheddar et dégustez bien chaud avec du riz [optionnel].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [258 g]	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	319 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	26 g	53 %
GLUCIDES	9 g	24 g	9 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	28 g	112 %
SODIUM	28 mg	73 mg	3 %