

**WATERZOÏ DE POULET** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 unités moyennes de carotte, crue [200 g]
- 2 unités moyennes de poireau, cru [450 g]
- 2 tiges de céleri branche, cru [120 g]
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 10min les légumes lavés, épluchés et émincés dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- 2° Ajoutez les blancs de poulet, la crème et laissez cuire 30 min à couvert et à feu doux.
- 3° Salez, poivrez et dégustez avec le riz cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [364 g]	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	487 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	31 g	62 %
GLUCIDES	16 g	56 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	31 mg	111 mg	5 %