Justine
Diététicien · 629505150

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

1º Faites saisir 10min les légumes lavés, épluchés et émincés dans une cocotte avec l'huile d'olive.
2º Ajoutez les blancs de poulet, la crème et laissez cuire 30 min à couvert et à feu doux.
3º 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 %