

**POULE AU RIZ** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de poule, viande et peau, crue
- 250 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 250 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 cuillères à café moyennes de farine de blé tendre ou froment T65 (8 g)
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Faites cuire 1h30 à feu doux la poule et les légumes avec 3l d'eau.
- 2° Faites cuire le riz 20 min dans 1 litre de bouillon de cuisson.
- 3° Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez puis versez ½l de bouillon de cuisson et la crème en fouettant.
- 4° Laissez cuire 10min, salez, poivrez.
- 5° Dégustez la poule avec les légumes et le riz, le tout nappé de sauce.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	559 kcal	28 %
PROTÉINES	8 g	24 g	47 %
GLUCIDES	14 g	41 g	16 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	11 g	33 g	47 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	15 g	77 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	41 mg	122 mg	5 %