

POULET AUX POIVRONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 4 cuillères à café de persil, frais (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les blancs de poulet dans un plat à gratin. Salez et poivrez. Mélangez grossièrement les poivrons épépinés, l'ail et le persil au mixeur. Incorporez l'huile. Salez et poivrez puis mélangez. Enduisez les blancs de poulet avec cette préparation. Versez 2 c. à soupe d'eau dans le fond du plat et faites rôtir les blancs de poulet au four 25 min. Servez avec le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (289 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	372 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	30 g	59 %
GLUCIDES	19 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	25 mg	71 mg	3 %