

RIZ SAUTÉ AUX CREVETTES ET POIREAUX

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de crevette, cuite
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 100 grammes de vin blanc (sec)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz 10 min à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites cuire le poireau avec le vin blanc 5 min dans une poêle bien chaude et huilée. Réservez. Dans la même poêle bien chaude et huilée, faites revenir l'ail et les crevettes pendant 5 min. Ajoutez le riz égoutté et le poireau, salez et poivrez. Mélangez et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	25 g	51 %
GLUCIDES	20 g	54 g	21 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	203 mg	558 mg	23 %