

SALADE DE RIZ POULET INDIENNE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, non salée [20 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 2 grammes de curry, poudre
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée [32 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et taillez-les en lanières. Faites griller les noix de cajou à sec, 30 secondes, dans une poêle antiadhésive. 2 Portez à ébullition une casserole d'eau salée, ajoutez-y le curcuma. Ajoutez le riz basmati en pluie et laissez cuire suivant les instructions de l'emballage. 3 Pendant la cuisson du riz, coupez les blancs de poulet en lamelles bien régulières. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol, 3 à 4 min à feu moyen, en les retournant régulièrement. 4 Saupoudrez le poulet avec le curry, ajoutez les lanières de poivron et faites revenir le tout 5 min à feu doux. 5 Une fois le riz cuit, égouttez-le et rafraîchissez-le immédiatement sous l'eau courante, pour bien détacher les grains. Versez-les dans un saladier. Ajoutez le poulet et les poivrons et mélangez délicatement. 6 Ajoutez les noix de cajou, arrosez avec le jus du citron vert, le reste d'huile de tournesol et la sauce soja. Rectifiez l'assaisonnement, puis saupoudrez de coriandre ciselée, juste avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [352 g]	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	33 g	66 %
GLUCIDES	16 g	57 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	354 mg	1247 mg	52 %