

**COLOMBO DE POULET**

Je voyage dans mon assiette

 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de filet de poulet
- 100 grammes de riz thaï ou basmati
- 200 grammes de courgette
- 2 poivron verts
- 1 oignon
- 1 échalote
- 150ml de lait de coco ou Crème de coco
- 2 Cuillères à Soupe de persil frais haché
- Le jus d'un citron jaune
- 1 Cuillère à Soupe de vinaigre
- 1 Cuillère à Café de piment de Cayenne
- 2 Cuillères à Soupe d'épices pour columbo
- Sel & Poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° [A réaliser dans l'idéal la veille] Préparer la marinade avec l'échalote, le vinaigre, 1 verre d'eau, 1 CàS de persil haché, 1 cuillère à soupe d'épices Colombo.
- 2° La verser sur le poulet préalablement salé et poivré et laisser toute une nuit au réfrigérateur.
- 3° Dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.
- 4° Ajouter le poulet et le faire dorer sur toutes ses faces en ajoutant peu à peu la marinade.
- 5° Ajouter le poivron et les courgettes coupés en gros cubes, le jus de citron, la 2ème cuillère à soupe de persil et le piment de Cayenne. Laisser cuire 15 minutes à couvert.
- 6° Incorporer 1 Cuillère à Soupe d'épices columbo et bien mélanger. Laisser mijoter encore 15 min, toujours à couvert. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- 7° Verser le lait de coco et laisser cuire encore 5 minutes non couvert à feu moyen.
- 8° Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (383 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	34 g	68 %
GLUCIDES	7 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	163 mg	626 mg	26 %