



NEMS HEALTHY AU POULET

Une recette simple et rapide il suffit d'avoir le coup de main, à déguster avec des légumes poêlés par exemple ou une salade.

 15 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet
- huile de coco
- Sauce soja salée
- 1 oignon
- paprika
- Sel
- poivre
- 8 galettes de riz Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez vos escalopes de poulet en morceaux et versez-les dans un blender avec un oignon émincé. Une fois le mélange mixé, verser dans un saladier, saupoudrer de sel, sauce soja et paprika.
- 2° Préparez une galette de riz, trempez-la quelques secondes dans de l'eau chaude puis posez-la sur un torchon humide. Versez un peu de votre préparation au centre de la galette, enroulez-la une première fois, rabattez les rebords puis finissez de l'enrouler la plus serrée possible.
- 3° Dans une poêle chaude, versez l'huile de coco. Une fois chaude, posez les nems dans la poêle et cuisez-les des 2 côtés.
- 4° Posez-les sur du papier absorbant avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (173 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	175 kcal	9 %
PROTÉINES	14 g	25 g	49 %
GLUCIDES	10 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	331 mg	574 mg	24 %