



POULET & RIZ HARICOTS VERTS ET CAROTTES

recette simplement équilibrée

 15 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, non iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper les oignons en petits cubes
- 2° Couper le poulet en petite aiguillettes et les faire revenir avec les oignons
- 3° décongeler 5 minutes les haricots verts et en même temps faire bouillir de l'eau à la bouilloire puis dans une casserole pour y faire cuire le riz 10 minutes
- 4° une fois le saumon cuit et le riz haricots verts cuit vous pouvez verser dans votre assiette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (462 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	319 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	30 g	60 %
GLUCIDES	9 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	63 mg	275 mg	11 %