



## POULET POMME DE TERRE HARICOTS VERTS

recette simple et équilibrée

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pomme de terre, cuite (aliment moyen)
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 300 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sortir du congélateur les haricots verts. Laver Eplucher les pommes de terre puis relaver. Couper l'oignon en fines lamelles. Couper les pommes de terre en rondelles
- 2° Dans une poêle, déposer les lamelles de oignons puis de pomme de terre. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau.
- 3° Couper le poulet en aiguillettes et l'ajouter à la préparation
- 4° Rajouter les haricots vert au dessus de la préparation, 1 cuillère à soupe d'huile, l'herbe de province et le sel.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (609 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	7 g	38 g	76 %
GLUCIDES	7 g	36 g	14 %
SUCRES	2 g	9 g	11 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	207 mg	1096 mg	46 %