Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

POÊLÉE DE LÉGUMES AU POULET

Recette Simple et équilibré

5 minutes
20 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de dinde, escalope, crue
- 3 portions moyennes de carotte, crue (300 g)
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 500 grammes d'eau du robinet
- 1 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, dégraissé, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 125 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

1º Couper les blancs de poulet en morceaux. Peler et émincer l'oignon finement. Couper les carottes en petits dés.
2º Couper les blancs de poulet en morceaux. Peler et émincer l'oignon finement. Couper les carottes en petits dés.
3º Couper la courgettes en rondelles et les poivrons en fines lamelles.
4º Faire dorer, faire revenir les morceaux de poulet avec l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
5º Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
6º Couvrir la préparation 10 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (927 g)	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	4 g	28 g	56 %
GLUCIDES	8 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	15 g	17 %
LIPIDES	1 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	34 %
SODIUM	241 mg	1787 mg	74 %