



## AIGUILLETES DE POULET AU SOJA

 10 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'aiguillettes de poulet ou escalope de poulet coupées en lanière
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (5 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile végétale (aliment moyen) (4 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 boîte moyenne de haricot mungo germé ou pousse de "soja", appertisé, égoutté (180 g)
- 3 cuillères à soupe de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse (72 g)
- 800 grammes de légumes, mélange surgelé, crus

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez les germes de soja et réservez. Coupez les escalopes de poulet en lanières si besoin.
- 2° Faites cuire le riz dans l'eau bouillante avec le demi cube de bouillon de volaille pendant 10 minutes. Pendant la cuisson du riz, faites revenir le poulet dans l'huile dans une poêle antiadhésive.
- 3° Ajoutez les légumes, faites-les revenir puis ajoutez la sauce soja. Faites revenir 1 minute en remuant. Versez ensuite les germes de soja dans la poêle.
- 4° Egouttez le riz cuit, mélangez-le à la préparation précédente et liez le tout avec la crème fraîche. Servez chaud.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	438 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	26 g	52 %
GLUCIDES	15 g	61 g	23 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	45 %
SODIUM	185 mg	725 mg	30 %