



POULET CURRY COCO RIZ POIREAU

Un plat complet et équilibré délicieux !

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 150 grammes de poireau, cuit
- 120 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 20 grammes de curry, poudre
- 16 grammes de sauce soja, préemballée
- 15 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les poireaux en petits morceaux et faire revenir dans de l'eau. Pendant ce temps, couper le filet de poulet en petits dés
- 2° Faire bouillir de l'eau pour faire cuire le riz. Pendant ce temps, faites revenir les dés de poulet dans de l'huile d'olive. Ajouter le curry puis lorsque la viande est dorée la sauce soja.
- 3° Faire bouillir de l'eau pour faire cuire le riz. Pendant ce temps, faites revenir les dés de poulet dans de l'huile d'olive
- 4° Enfin mettre le riz à cuire selon le temps demandé. Ajoutez le lait de coco dans la viande. En fin de cuisson saupoudrez d'une poignée de noix concassées
- 5° Servir les poireaux puis le riz au dessus et enfin la viande sur le riz

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (476 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	625 kcal	31 %
PROTÉINES	8 g	38 g	75 %
GLUCIDES	10 g	50 g	19 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	42 g	60 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	22 g	112 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	18 g	71 %
SODIUM	272 mg	1293 mg	54 %