



## POULET PRESQUE BASQUAISE

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'escalope de poulet
- 150 grammes de riz blanc, cuit, non salé
- 50 grammes de sauce tomate basilic Monoprix
- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 1 petite portion d'olive (aliment moyen) (20 g)
- 100 grammes de poivron rouge, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 30 grammes d'oignon, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates en morceaux et détailler les poivrons en lanières. Faire dorer les oignons, l'ail et les poivron. Laisser cuire 5 min. Ajouter les tomates, les olives ainsi que la sauce tomate.
- 2° Faire dorer le poulet puis incorporer le poulet dans la première préparation. Laisser mijoter environ 35 minutes. Tu n'as plus qu'à te régaler.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (564 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	529 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	31 g	62 %
GLUCIDES	11 g	62 g	24 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	34 %
SODIUM	94 mg	530 mg	22 %