



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 % |