

BOWL CHOU ROUGE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chou rouge, cru
- 150 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 15 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 80 grammes de carotte, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 1 portion grande de mâche, crue (60 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 15 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz, râper la carotte et le chou rouge. Faire cuire le poulet à la vapeur ou à la poêle avec une 1 CC d'huile d'olive. Laver la mâche. Assembler les légumes, le riz et le poulet coupé en dés. Ajouter la sauce à base de lait de coco, vinaigre de cidre, huile de sésame et sauce soja [ajouter 1CC de curry en poudre si vous le désirez]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (500 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	515 kcal	26 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
CHOLESTÉROL	20 mg	98 mg	33 %
SODIUM	268 mg	1339 mg	56 %
GLUCIDES	12 g	59 g	20 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
PROTÉINES	9 g	45 g	—