

RIZ ET POULET À LA POËLE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de poulet, filet, soit 4 blancs de poulet
- 1 portion moyenne d'oignons nouveaux
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 480 grammes de bouillon de légumes
- 200 grammes de riz complet ou semi complet cru
- 500 grammes de brocoli, cru
- 1 grande portion de cheddar (80 g) ou 1 morceau grand de parmesan (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée, salez et poivrez puis faites cuire dans une poêle sans huile pendant environ 8 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite
- 2° Pendant ce temps, coupez les oignons verts en rondelles.
- 3° Placez la viande cuite dans un bol et réservez. Faites revenir les rondelles d'oignon dans de l'huile d'olive pendant environ 2 minutes
- 4° Ajoutez le bouillon de légumes et le riz cru à la poêle, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
- 5° Pendant ce temps, coupez le brocoli en bouquets et ajoutez à la poêle une fois la moitié du temps de cuisson écoulée. Après avoir ajouté le brocoli, ne couvrez pas la poêle
- 6° Enfin, ajoutez le poulet et le fromage et cuisez pendant encore 2 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (492 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	499 kcal	25 %
LIPIDES	3 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
CHOLESTÉROL	23 mg	116 mg	39 %
SODIUM	108 mg	534 mg	22 %
GLUCIDES	8 g	41 g	14 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
PROTÉINES	10 g	50 g	—