

**POULET, RIZ & HARICOTS VERTS** 15 minutes 25 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, non iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 300 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les oignons en petits cubes.
- 2° Couper le poulet en petite aiguillettes et les faire revenir avec les oignons dans une poêle à feu moyen et 1 càs d'huile d'olive par personne.
- 3° Faire bouillir de l'eau dans une casserole et faire cuire les haricots et le riz selon les instructions sur le paquet.
- 4° Une fois le poulet cuit et le riz haricots verts cuit vous pouvez verser dans votre assiette avec un filet d'huile d'olive par dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (519 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	692 kcal	35 %
LIPIDES	4 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
CHOLESTÉROL	19 mg	94 mg	31 %
SODIUM	95 mg	466 mg	19 %
GLUCIDES	17 g	86 g	29 %
SUCRES	1 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
PROTÉINES	9 g	46 g	—