



NEMS HEALTHY AU POULET

Une recette simple et rapide il suffit d'avoir le coup de main, à déguster avec des légumes poêlés par exemple ou une salade.

 15 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 g de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive, de coco, ou d'arachide
- Sauce soja salée
- 1 oignon
- paprika
- Sel
- poivre
- 8 galettes de riz Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez vos escalopes de poulet en morceaux et versez-les dans un blender avec un oignon émincé. Une fois le mélange mixé, verser dans un saladier, saupoudrer de sel, sauce soja et paprika.
- 2° Préparez une galette de riz, trempez-la quelques secondes dans de l'eau chaude puis posez-la sur un torchon humide. Versez un peu de votre préparation au centre de la galette, enroulez-la une première fois, rabattez les rebords puis finissez de l'enrouler la plus serrée possible.
- 3° Dans une poêle chaude, versez l'huile de coco. Une fois chaude, posez les nems dans la poêle et cuisez-les des 2 côtés.
- 4° Posez-les sur du papier absorbant avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (176 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 111 kcal | 195 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 14 g | 25 g | 49 % |
| GLUCIDES | 10 g | 18 g | 7 % |
| SUCRES | 1 g | 3 g | 3 % |
| LIPIDES | 3 g | 4 g | 6 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 3 g | 14 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 1 g | 5 % |
| SODIUM | 327 mg | 574 mg | 24 % |