



POULET - CAROTTES ET SON RIZ DE COCO

INGRÉDIENTS (2 PORTIONS)

 Filet de poulet	 2 filets
 Riz basmati	 250 g
 Carottes	 2 unités
 Crème de coco	 150 ml
 Huile d'olive	 10g
 Sel, Poivre	 1 pincée

ÉTAPES

Eplucher les carottes et couper les en petits morceaux. Mettez les ensuite à chauffer dans une eau bouillante durant 15 à 20 minutes.

Dans un saladier, peser 250 grammes de riz basmati que vous lavez ensuite à l'eau. Une fois que votre casserole d'eau est bouillante, mettez le riz à cuire.

Couper vos filets de poulet en cube de poulet et mettez votre huile d'olive dans une poêle à chauffer dans le même temps.

Ajouter votre poulet à cuire à feu moyen.

Une fois le riz et les carottes cuitent, les ajouter dans la poêle du poulet et mélanger en ajoutant la crème de coco. Penser à poivrer et saler.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 929 kcal



Protéines
49 g



Lipides
29 g



Glucides
115 g