

MÉLANGE DINDE RIZ ET POIVRONS À LA CRÈME DE COCO



ÉTAPES

Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole et faite chauffer votre huile d'olive dans la poêle.

Une fois votre eau chaude, rincer votre riz et faite le cuire pendant la durée indiquée sur le paquet.

Couper votre escalope en petits morceaux et les ajouter en même temps que les poivrons surgelés dans la poêle.

Ajouter les épices dans la poêle.

Une fois le riz cuit, l'ajouter dans la poêle et mélanger en ajoutant la crème de coco. Penser à poivrer et saler.

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

INGRÉDIENTS

 Escalope de dinde	 1 unité
 Riz basmati	 150 g
 Poivrons surgelés	 120g
 Crème de coco	 100 ml
 Huile d'olive	 10g
 Sel, Poivre, Cumin, ...	 1 pincée

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 982 kcal



Protéines
45 g



Lipides
32 g



Glucides
124 g