

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Dés de poulet aux choux et aux poivrons

Pour 4 couverts :

- 500g de filet de poulet
- 250g de riz
- 1 chou-rave
- 1/4 de chou vert
- 2 poivrons rouges
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Graines de sésame
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les poivrons en lanières, peler et couper le chou-rave, et émincer le chou vert.
- Couper le poulet en dés et le faire revenir avec 2 c. à soupe d'huile dans un wok bien chaud. Le réserver hors du wok.
- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans le wok, y ajouter les légumes et 2 verres d'eau. Cuire environ 15 minutes.
- Cuire le riz dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Remettre les dés de poulet dans le wok et ajouter la sauce soja. Saler et poivrer.
- Incorporer le riz et parsemer de graines de sésame.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste