



# Riz de brocoli au lait de coco et filet de poulet

accompagnés d'une salade de concombre et sésame, servi avec une sauce à l'ail et au miel

**RAPIDO** 20 min. • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Aiguillettes de poulet



Gousse d'ail



Miel



Riz de brocoli



Concombre



Graines de sésame



Huile de sésame



Riz long grain



Lait de coco

## Ingrédients de base

Beurre, Cube de bouillon de volaille, Vinaigre de vin blanc ou de riz, Vinaigre balsamique blanc, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Miel (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Riz de brocoli* (g 23)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml 11)	5	10	15	20	25	30
Riz long grain (g)	70	140	210	280	350	420
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille (ml)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	579 /138
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	21,6	3,9
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	15	2,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,6	0,3

### Allergènes:

11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

26) Dioxyde de soufre et sulfite

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Préparer

- Portez le lait de coco et 175 ml d'eau par personne ainsi que ¼ de cube de bouillon de poule à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- À couvert, faites cuire le riz 12 à 14 minutes à feu doux.
- Ajoutez le riz de brocoli lors des 2 dernières minutes. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Goûtez et salez.



### 3. Préparer la salade

- Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café.
- Coupez-le ensuite en fines demi-rondelles. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de sésame, les graines de sésame, ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne (voir CONSEIL).
- Mélangez la vinaigrette au concombre, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** Le goût de l'huile de sésame est assez fort. Ajoutez-en éventuellement moins ou supprimez-la si vous ne l'aimez pas.



### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif faites revenir l'ail et le poulet 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le miel et 1 cs d'eau par personne, puis mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 3 à 4 minutes de plus. Retournez le poulet de temps à autre.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.



### 4. Servir

- Servez le riz de brocoli au lait de coco.
- Disposez le **filet** de poulet et la sauce au miel et à l'ail par-dessus.
- Présentez la **salade** de concombre en accompagnement.

**Bon appétit !**