



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
À ajouter vous-même						
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 !