Riz sauté
poulet & petits pois

10 min
Préparation

360 kcal
/personne

2
Personnes

Les ingrédients

Blanc de poulet	200 g
Riz cru	120 g
Petits pois (surgelés)	100 g
Huile	2 c.à.c
Sauce soja	1 c.à.c

La préparation

1. Cuire le riz 10 min à l'eau bouillante, puis l'égoutter.
2. Pendant ce temps, faire revenir le poulet en dés 5 min dans l'huile, puis ajouter les petits pois 2 min.
3. Ajouter le riz et mélanger à feu vif 1 à 2 min.
4. Assaisonner avec la sauce soja.

Source de fibres

Riche en protéines

Bons glucides