

POULET

 40 minutes

shawarma, riz thaï et légumes rôtis

Ingredients:

- 300 g de blanc de poulet ( ou émincés de soja, de seitan ou de pois chiches)
- 100 g de riz thaï cru
- ½ bouillon
- 10 g d'huile d'olive
- 5 g de paprika, 3 g de cumin, 2 g de coriandre, 2 g d'ail, 1 g de cannelle
- Jus d'½ citron
- Sel et poivre
- Persil frais



Pour la sauce :

- 50 g de Boursin
- 15 g de crème
- 5 g de jus de citron
- Herbes et poivre



Pour les légumes rôtis :

- 1 poivron rouge
- 1 courgette moyenne
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- 8 g d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail hachée
- 2,5 g de paprika fumé
- 1 g de cumin
- H. de Provence, sel et poivre
- Jus d'un peu de citron

Instructions:

1. Les légumes : Découpez poivron, courgette et oignon. Étalez sur une plaque avec les tomates. Assaisonnez avec l'huile, l'ail et les épices. Enfournez 22 à 25 minutes. Ajoutez le jus de citron après cuisson.
2. Le riz : Cuisez le riz dans l'eau avec le demi-bouillon, puis égouttez.
3. La protéine : Coupez le poulet (ou l'alternative) en cubes. Dorez à la poêle avec l'huile, les épices, le sel, le poivre et le citron pendant 7 à 9 minutes.
(Alternative à la friteuse à air : 180 °C pendant 10 à 12 minutes en remuant à mi-cuisson)
4. La sauce : Mélangez le Boursin, la crème, le citron, les herbes et le poivre.
5. Le dressage : Servez les légumes, le riz et la protéine. Ajoutez la sauce à part et le persil.

Quantité: 2 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 135 kcal

Protéines : 11,2 g

Glucides : 13,5 g

Dont sucres : 3,2 g

Lipides : 4,3 g

Fibres : 2,3 g

Fer : 1,1 mg

→ 1 portion : 520 kcal

