



Poulet, poivron, paprika et riz basmati

pour 4 personnes

- 400 g de blanc de poulet
- 500 g de poivrons
- 2 gros oignons
- 250 g de riz basmati
- 4 c. à café de paprika
- 4 c. à café de jus de citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Poivre

Commencer à faire bouillir l'eau du riz

Couper les oignons et les poivrons en fines lamelles.

Emincer les blancs de poulet

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive chaude, puis ajouter la viande pour la saisir.

Lorsque la viande est dorée baisser le feu et ajouter les poivrons

Ajouter le paprika, le citron, le piment et le poivre avant la fin de la cuisson des poivrons

Laisser mijoter 10 minutes pour que les parfums se développent


Pendant que la viande mijote mettre le riz à cuire pendant 10 minutes


Stopper la cuisson de la viande et égoutter le riz

Servir chaud ou froid

 **564k** de calories


 **25g** de protéines, soit 20% des AJR

 **20g** de lipides, soit 20% des AJR

 **69g** de glucides, soit 20% des AJR

 **857mg** de potassium, soit 20% des AJR

 **356mg** de phosphore, soit 20% des AJR

 **113mg** de sodium, soit 20% des AJR