



# Poulet à la crème et aux champignons accompagné de riz et de haricots verts

**FAMILIALE** **RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 5 jours



**FAMILIALE**



Champignons



Haricots verts



Riz cargo



Gomasio aux  
herbes de provence



Filet de poulet mariné  
aux fines herbes



Crème liquide

## Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de volaille,  
poivre et sel



## Bien commencer

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

### Ustensiles

Poêle, grande casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

|   | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Champignons* (g)                              | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Haricots verts* (g)                           | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Riz cargo (g)                                 | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Gomasio aux herbes de provence (cc 9) 11)     | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Filet de poulet mariné aux fines herbes* (pc) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Crème liquide (ml) 7)                         | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |

#### À ajouter vous-même

|                                   |              |   |    |   |    |   |
|-----------------------------------|--------------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs)                | ½            | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de volaille (pc) | ⅙            | ¼ | ⅓  | ½ | ⅔  | ¾ |
| Poivre et sel                     | À votre goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3339 / 798  | 674 / 161  |
| Lipides total (g) | 39          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 17,2        | 3,5        |
| Glucides (g)      | 74          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 4,7         | 0,9        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 35          | 7          |
| Sel (g)           | 1,3         | 0,3        |

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 9) Céleri 11) Graines de sésame

### Contact

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



## 1. Préparer

Pour le **riz** et les **haricots**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez les **champignons** en quartiers. Égouttez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



## 2. Cuire le riz et les haricots

Faites cuire le **riz** à couvert 10 à 12 minutes et ajoutez les **haricots** lors des 8 à 10 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 3. Cuire les champignons

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites cuire les **champignons** 4 à 6 minutes (voir CONSEIL). Remuez régulièrement.

**CONSEIL :** Les champignons absorbent d'abord beaucoup d'humidité pendant la cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



## 4. Cuire le filet de poulet

Pendant ce temps, saupoudrez les deux côtés du **poulet** de ½ cc de **gomasio** par personne. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites saisir le **filet de poulet** sur tous les côtés pendant 3 à 5 minutes. Il ne doit pas être encore totalement cuit.



## 5. Préparer la sauce

Ajoutez les **champignons**, le cube de bouillon et la crème à la sauteuse contenant le **poulet**, couvrez et faites cuire le tout 6 à 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retirez le couvercle lors des 4 dernières minutes pour que la sauce puisse réduire (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Attention ! Ne laissez pas la sauce réduire trop longtemps pour ne pas assécher le poulet. De plus, vous manqueriez de sauce pour rendre le plat onctueux.



## 6. Servir

Ajoutez 1 cc de **mélange de gomasio et d'herbes** par personne aux **haricots** et au **riz**, puis mélangez. Servez le **riz** et garnissez-le avec ½ cc du **mélange de gomasio et d'herbes** par personne. Présentez le **poulet** par-dessus et nappez le tout de sauce aux **champignons**.

**Bon appétit !**