

Les recettes de l'assiette optimale

Nasi Goreng au poulet et salade



Valeurs nutritives par portion

		En % de l'énergie totale
Energie	530 kcal	
Protéines	32 g	24%
Glucides	62 g	47%
Graisses	17 g	29%

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation et www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 10.2014

Les recettes de l'assiette optimale

Nasi Goreng au poulet et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 35 min.

Ingrédients

Nasi Goreng :

- 250 g de riz parfumé
- 3 dl d'eau
- 3 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
- 400 g d'émincé de poulet suisse
un peu de sel, poivre
- 1 poireau
- 3 carottes
- 1 gros poivron rouge
- 3 oignons de printemps
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de sauce soja claire
- 1 cc de Sambal Oelek
- ½ cc de coriandre en poudre

Salade :

- 1 laitue pommée
- 12 tomates-cerises



Sauce :

- 3 cs d'huile de colza Suisse
- 3 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 cs de moutarde
- Sel, poivre

* Huiles particulièrement stables à la chaleur, idéales pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Mettre le riz dans une passoire et le rincer à l'eau du robinet froide jusqu'à ce que l'eau reste claire. Porter l'eau à ébullition avec le riz, couvrir et laisser gonfler env. 15 minutes à tout petit feu sans jamais ôter le couvercle. Détacher les grains de riz à l'aide d'une fourchette.

Couper le poireau, le poivron et les carottes en fines lanières, puis couper les oignons de printemps en rondelles. Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle à revêtement antiadhésif puis y saisir le poulet en portions pendant env. 4 minutes. Sortir la viande, saler, poivrer, couvrir et réserver. Réduire le feu et remettre éventuellement un peu d'huile. Mettre les légumes dans le wok, ajouter l'ail pressé et faire sauter le tout env. 5 minutes. Ajouter le poulet, le riz, la sauce soja, le Sambal Oelek et la poudre de coriandre, et laisser cuire env. 5 minutes. Servir et savourer.

Laver et parer la laitue, couper les tomates-cerises en deux. Mélanger les ingrédients pour la sauce, saler et poivrer. Mélanger la salade et la sauce puis dresser.