Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 min** **Temps de cuisson : 15 min**



BOWL DE POULET GRILLÉ, RIZ ET LÉGUMES CROQUANTS

Un bol frais et équilibré parfait pour un déjeuner léger et gourmand.

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Blanc de poulet
150 g



Riz
70g



Avocat
1



Concombre
1



Carotte
1



Coriandre
1



Sauce soja
1 cuillère à soupe

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'Olive
selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée 12mn. Egouttez et réservez avec un filet d'huile d'olive.

ÉTAPE 2

Coupez le poulet en lanières. Faites-le griller à la poêle avec un peu d'huile, du sel, du poivre. En fin de cuisson, ajoutez un filet de sauce soja

ÉTAPE 3

Râpez la carotte, coupez le concombre en demi-rondelles fines et l'avocat en lamelles.

ÉTAPE 4

Dans un bol, disposez le riz au fond, puis répartissez harmonieusement le poulet, les légumes croquants, et l'avocat.

ÉTAPE 5

Arrosez de sauce puis ajoutez la coriandre ciselée.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous préférez vous pouvez remplacer la sauce soja par du citron.