

# CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	171	158	160	154
Lipides	g	17,1	15,3	14,5	12
Glucides	g	1,9	2,7	4,9	9
Protéines	g	2,4	2,3	2,4	2,5



## INGRÉDIENTS\*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Chou-fleur	g	42	50	50	60
Carottes jeunes	g	5	10	28	60
Poulet rôti	g	5	4	4	3
Beurre	g	20	18	17	14



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



*Plats cuisinés*

## CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

- Peler les carottes, les couper en rondelles et découper des bouquets de chou-fleur.
- Faire bouillir de l'eau et cuire les légumes 10 minutes, les égoutter.
- Couper le poulet en petits morceaux.
- Dans une poêle, ajouter le beurre, les morceaux de poulet et les légumes et chauffer à feu doux pendant 5 minutes.