

CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

Énergie	kcal	171
Lipides	g	17,1
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	2,4



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Cou-fleur	g	42	ou plus
	Carottes jeunes	g	5	
	Poulet rôti	g	5	
	Beurre	g	20	



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.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre