



# Bol de riz au poulet et à l'orange



PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 20 MIN

Il est plus rapide de préparer ce plat d'inspiration asiatique que d'acheter un repas à emporter.

## Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, en lanières

1/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame *Kraft*

1/4 tasse de jus d'orange

3 tasses de légumes surgelés pour sauté

2-2/3 tasses de riz blanc à grain long cuit, chaud

1/4 tasse d'arachides hachées

## Que dois-je faire ?

### Étape 1

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu mi-vif. Y ajouter le poulet ; faire sauter le poulet pendant 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

### Étape 2

Incorporer la vinaigrette et le jus. Porter le tout à ébullition. Ajouter les légumes ; cuire le mélange au poulet pendant 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, en remuant de temps en temps.

### Étape 3

Servir le mélange au poulet sur le riz ; parsemer le bol de riz d'arachides.

## Conseils des Cuisines Kraft

### Raccourci

Pour préparer cette recette plus rapidement, remplacez le riz à grain long cuit par du riz préparé en sachet à réchauffer au micro-ondes.

### Une touche d'éclat

Ajoutez un peu de piquant en incorporant 1/2 c. à thé de piment rouge broyé dans le mélange au poulet pendant les dernières minutes du temps de cuisson.

## Nutrition

Calories	400
% valeur quotidienne	
Matières grasses 11 g	17 %
Matières grasses saturées 1.5 g	8 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Glucides 41 g	14 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 7 g	

**Protéines 32 g**

Vitamine A	6 %
Vitamine C	30 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

**Portions**

4 portions de 1-2/3 tasse (400 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.