

RECETTE ANTI-GASTRO



INGRÉDIENTS



300 g de
filet de poulet



50 g de riz



Huile de Colza



RECETTE

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau non salée et bouillante pendant au minimum 20 minutes (il doit être surcuit).

Découpez le filet de poulet en morceaux et faites-le cuire dans une poêle à feu moyen dans un filet d'huile de Colza pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit à cœur (ajouter un peu d'eau en cours de cuisson).

Mixez le poulet à l'aide d'un mixeur et mélangez-le au riz bien cuit.

Laissez refroidir.