



BOWL FAÇON TEX-MEX AU POULET, RIZ ET GUACAMOLE

Envie d'un repas rapide, frais et plein de saveurs ? Ce bowl façon Tex-Mex est la solution parfaite. Facile à assembler, il combine la gourmandise du poulet et du cheddar avec la fraîcheur du guacamole, de la tomate et du concombre. Un plat complet et délicieux, prêt en quelques minutes !



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10-15MIN



SERVINGS
2 PERSONNES

Ingédients

- 8 cuillères à soupe de riz cuit (soit 80 g de riz cru)
- 2 filets de poulet (200g)
- 1 avocat mûr
- 4 cuillères à soupe de maïs
- 1 tomate
- 1 beau morceau de concombre
- 2 carrés de fromage frais (25g =1 carré)
- 40 g de cheddar râpé (20 g par personne)
- 1 jeune oignon (cébette)
- 6 cuillères à soupe de sauce salsa

Instructions

Préparer les éléments :

- Faire cuire le riz et le laisser tiédir.
- Couper le poulet en dés, puis le faire dorer à la poêle jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Couper la tomate et le concombre en petits dés.
- Émincer le jeune oignon en fines rondelles.
- Écraser la chair de l'avocat à la fourchette pour en faire un guacamole.

Assembler les bowls (par personne) :

- Déposer 4 cuillères à soupe de riz cuit au fond d'un bol.
- Ajouter la moitié des dés de poulet.
- Répartir la moitié des dés de tomate, de concombre et 2 cuillères à soupe de maïs.
- Placer une belle cuillère de guacamole et un carré de fromage frais.
- Arroser avec 3 cuillères à soupe de sauce salsa.
- Parsemer de 20 g de cheddar râpé et de rondelles d'oignon nouveau.

Servir :

- Déguster sans attendre.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

650,9 KCAL

37,2 G DE PROTÉINES

Smilla Moniez
Dietéticienne