

Sauté de « poulet » à la coréenne
RECETTE

Sauté de « poulet » à la coréenne



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	12 articles
DONNE	4 portions

Les lundis sans viande ne seront plus jamais les mêmes. Incorporez de délicieux filets de simili-poulet végétalien au riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC), ajoutez une copieuse sélection de légumes frais et servez!



<?xml version="1.0">
Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- ½ tasse (125 mL) oignon, coupé en dés
- ½ tasse (125 mL) carotte, tranchée
- ½ tasse (125 mL) céleri, tranché
- ½ tasse (125 mL) poivron, tranché
- ½ tasse (125 mL) fleurons de brocoli
- ½ tasse (125 mL) pois mange-tout
- 1 tasse (250 mL) champignons, tranchés
- 1 tasse (250 mL) bok choy, haché
- 8 filets de simili-poulet végétalien
- 1 c. à table (15 mL) sauce/marinade style barbecue coréen

PRÉPARATION

1. Chauffer un grand wok (d'au moins 12 po ou 30 cm) de diamètre à feu moyen-vif. Ajouter l'huile et les légumes, une variété à la fois, en commençant par les plus durs. Faire sauter 1 minute, puis ajouter le légume suivant, dans cet ordre : oignon, carotte, céleri, poivron, champignons, brocoli, pois mange-tout, bok choy. Faire sauter constamment en faisant tourner les légumes dans le wok jusqu'à ce qu'ils soient tendres-croquants. Retirer les légumes du wok.
2. Ajouter les filets de simili-poulet et les saisir de tous les côtés. Ajouter la sauce style barbecue coréen et remuer pour bien enrober. Retirer du feu.
3. Chauffer le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage.
4. Pour servir : Répartir le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC) chauffé dans 4 assiettes et le garnir des légumes et des filets de simili-poulet. Bon appétit!

REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Préparez tous vos ingrédients avant de commencer la cuisson - cette recette s'assemble rapidement.
- Garnissez ce plat d'oignons verts tranchés.
- Rappelez-vous que plus les morceaux de légumes sont petits, plus ils cuisent rapidement.
- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix - la quantité totale devrait être de 4 à 5 tasses

(de 1000 mL à 1250 mL).

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 310
- Glucides (g) 53 g
- Fibres (g) 6 g
- Protéines (g) 15 g
- Matières grasses (g) 6 g
- Sodium (mg) 643 mg
- Sucres (g) 8 g

CATÉGORIES :

Légumes / Végétarien, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/korean-chicken-stir-fry>