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
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

# 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

# PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

13 articles



## Bœuf et haricots verts au sésame

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

9 articles



## Sauté de poulet

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

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