

Poulet miel et sésame RECETTE

# Poulet miel et sésame



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

20m

**INGRÉDIENTS** 

12 articles

**DONNE** 

4 portions

Vous cherchez un moyen simple de donner de la saveur à votre poulet? Essayez une sauce miel et sésame, avec quelques légumes frais et notre riz unique. Le repas parfait, prêt en un tournemain.

#### **PARTAGER**

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)
- <?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email (opens in new window)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?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.

## **INGRÉDIENTS**

- 2 sachets (240 g chacun) riz au jasmin à la noix de coco BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- Sauce miel et sésame :
- 3 c. à table (45 mL) miel
- 2 c. à table (30 mL) vinaigre de cidre
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja (à teneur réduite en sodium)
- 2 c. à thé (10 mL) huile de sésame
- 2 c. à thé (10 mL) huile végétale
- 1 lb (500 g) poitrines de poulet, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) carottes, tranchées finement
- 1 tasse (250 mL) fleurons de brocoli
- 1 tasse (250 mL) pois sugar snap, coupés en deux
- 1 tasse (250 mL) poivrons, tranchés
- 2 c. à table (30 mL) graines de sésame, grillées

# **PRÉPARATION**

1. 1

Pour la sauce miel et sésame : Fouetter ensemble le miel, le vinaigre, la sauce soja et l'huile de sésame.

2. 2

Chauffer un grand wok (d'au moins 12 po ou 30 cm) à feu moyen-vif. Ajouter l'huile.

3. 3

Ajouter le poulet en une seule couche pour le saisir d'un côté, puis le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer du wok.

4. 4

Ajouter les légumes et les faire sauter en les agitant continuellement dans le wok jusqu'à ce qu'ils soient tendres-croquants. Ajouter de l'huile au besoin, 1 c. à thé (5 mL) à la fois.

5. 5

Remettre le poulet dans le wok et ajouter le riz au jasmin à la noix de coco BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Faire sauter 1 minute.

6. 6

Ajouter la sauce miel et sésame; faire sauter jusqu'à ce que le tout soit chaud.

7. 7

### **VALEUR NUTRITIVE**

#### **QUANTITÉ PAR PORTION**

- Calories 533
- Glucides (g) 69 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 34 g
- Matières grasses (g) 12 g
- Sodium (mg) 346 mg

# **CATÉGORIES:**

Poulet, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

### PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### Sauté de poulet

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

VOIR LES DÉTAILS

×

### Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

8 articles

**VOIR LES DÉTAILS** 

×

## Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles

VOIR LES DÉTAILS

**Source URL:** https://ca.bensoriginal.com/recipes/honey-sesame-chicken