Poulet miel et sésame
RECETTE

Poulet miel et sésame



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.

<?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 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. Pour la sauce miel et sésame : Fouetter ensemble le miel, le vinaigre, la sauce soja et l'huile de sésame.
2. Chauffer un grand wok (d’au moins 12 po ou 30 cm) à feu moyen-vif. Ajouter l’huile.
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. 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. 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. Ajouter la sauce miel et sésame; faire sauter jusqu’à ce que le tout soit chaud.
7. Garnir de graines de sésame. Bon appétit!

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



Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

8 articles



Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles

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