Sauté de poulet
RECETTE

Sauté de poulet



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	11 articles
DONNE	4 portions

Vous pouvez concocter un repas pour votre famille de 4 personnes en seulement 20 minutes avec cette combinaison d’inspiration asiatique de poitrines de poulet, de légumes et de sauces.

<?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 (250 g chacun) riz brun à grains entiers BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN’S ORIGINAL(MC)

- 2 c. à table (30 mL) huile végétale
- 500 g (1 lb) poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en morceaux de ¾ po
- 2 gros poivrons rouges ou jaunes, hachés
- 1 ¼ tasse (300 mL) oignon rouge, haché (1 gros oignon)
- 2 tasses (500 mL) germes de haricots
- 1 tasse (250 mL) pois mange-tout, coupés en morceaux de ¾ po
- 2 c. à table (30 mL) eau
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja légère
- 2 c. à table (30 mL) sauce de poisson
- 2 c. à table (30 mL) graines de sésame

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire sauter le poulet, les poivrons et l'oignon de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.
2. Incorporer les germes de haricots et les pois mange-tout; cuire 1 minute. Incorporer l'eau, la sauce soja et la sauce de poisson.
3. Presser délicatement les sachets de riz et incorporer le riz au contenu du poêlon. Chauffer environ 2 minutes, en remuant pour bien combiner le tout. Garnir de graines de sésame.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 460
- Glucides (g) 51 g
- Fibres (g) 7 g
- Protéines (g) 34 g
- Sucres (g) 8 g
- Matières grasses (g) 15 g
- Sodium (mg) 590 mg

CATÉGORIES :

Poulet, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Poulet miel et sésame

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

12 articles



Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles



Sauté de « poulet » à la coréenne

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

12 articles

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