

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

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 $\frac{3}{4}$ po
- 2 gros poivrons rouges ou jaunes, hachés
- 1 $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{3}{4}$ 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

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