

Poulet Général Tso avec riz
RECETTE

Poulet Général Tso avec riz



TEMPS	30m
INGRÉDIENTS	11 articles
DONNE	4 portions

Créez un plat pour emporter classique, dans le confort de votre foyer. Le poulet Général Tso est si facile à préparer avec le riz brun à grains entiers de marque BEN'S ORIGINAL(MC)! Cuisinez le tout en moins de 20 minutes 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.

INGRÉDIENTS

- 1 $\frac{3}{4}$ tasse (300 mL) riz brun à grains entiers de marque BEN'S ORIGINAL(MC), 1,6 kg
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 mL) vinaigre de vin de riz

- ¼ tasse (60 mL) eau
- ¼ tasse (60 mL) cassonade
- 3 c. à table (45 mL) sauce hoisin
- 3 c. à table (45 mL) sauce soja à faible teneur en sodium
- 2 c. à thé (10 mL) fécule de maïs
- 1 c. à table (15 mL) huile de canola
- 1 ½ lb (750 g) poulet désossé et sans la peau, coupé en cubes
- ¼ tasse (60 mL) oignons verts, tranchés finement
- 2 c. à thé (10 mL) graines de sésame
- Pincée de flocons de piment fort (facultatif)

PRÉPARATION

1. Cuire le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans utiliser de beurre ni de sel.
2. Entre-temps, fouetter ensemble le vinaigre de vin de riz, l'eau, la cassonade, la sauce hoisin, la sauce soja et la fécule de maïs.
3. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire le poulet de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Incorporer la sauce et porter à ébullition. Cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et que la sauce ait épaissi.
5. Servir sur le riz. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de flocons de piment fort, si désiré.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 560
- Glucides (g) 67 g
- Fibres (g) 3 g
- Protéines (g) 44 g
- Matières grasses (g) 11 g
- Sucres (g) 17 g
- Sodium (mg) 610 mg

CATÉGORIES :

[Poulet](#), [Plus de 20 minutes](#), [Riz sec nature](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Poulet au lait de coco crémeux avec riz basmati

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles



Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles



Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

8 articles

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/general-tsos-chicken-n-rice>