

Poulet au brocoli et aux noix de cajou (style One Pan)

- La meilleure recette de poulet au brocoli et aux noix de cajou (style One Pan)!



Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet, en cubes
- 2 cuillères à soupe de beurre ou d'huile d'avocat
- 1 morceau d'un pouce de gingembre râpé
- 5 gousses d'ail émincées
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 tasse (250 ml) de noix de cajou rôties
- 2 tasses (500 ml) de brocoli
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce à la noix de coco (paléo) ou sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel

Préparation :

1. Ajoutez le beurre dans la casserole et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites sauter pour 1 minute.
2. Ajouter le poulet. Assaisonner de sel et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.
3. Ajouter les noix de cajou et le brocoli. Bien mélanger. Environ 1 minute.
4. Ajouter le bouillon, la sauce et le miel. Bien mélanger et faire cuire pendant 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet et les brocolis soient cuits.
5. Retirer du feu et servir chaud!
6. Se congèle.

“

Voici une recette vraiment santé, nourrissante et qui se prépare en 15 minutes...

Vous allez adopter cette recette qui est parfaite pour la famille :)

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)