

5 15

Lanières de poulet à l'indienne



PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 317; protéines 43 g; matières grasses 8 g; glucides 17 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 87 mg; sodium 542 mg

Voilà une recette qui fait vraiment changement! Accompagnez-la de riz blanc et de pain naan pour un repas 100% indien!

Ingrédients



4 poitrines de poulet sans peau taillées en lanières



60 ml (1/4 de tasse) de sauce de cuisson à l'indienne (de type biryani, korma, tandoori...)



1 boîte de 540 ml de tomates en dés ail et huile d'olive, égouttées



1 oignon émincé



1 poivron vert, émincé

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), hachée de coriandre entière

Préparation

- 1 Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer l'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire les lanières de poulet de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter la sauce de cuisson à l'indienne, les tomates en dés, l'oignon et le poivron. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.
- 3 Si désiré, garnir de coriandre.

