

metro



Sauté asiatique de poulet et légumes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 3 Votes

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:12 CUISSON | 0:27 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g (1 lb) Poitrines de poulet desossées sans la peau

60 ml (4 c. à soupe) Sauce teriyaki en bouteille

45 ml (3 c. à soupe) Féculé de maïs

2 Gousses d'ail émincées

5 ml (1 c. à thé) Racine de gingembre fraîche hachée finement

250 ml (1 tasse) Bouillon de poulet

1 ml (1/4 c. à thé) Flocons de piments de cayenne

Préparation

Couper le poulet en lanières.

Dans un petit bol, combiner 30 ml (2 c. à soupe) de sauce teriyaki et de féculé de maïs avec l'ail et le gingembre. Ajouter le poulet et mélanger pour bien le recouvrir du mélange. Dans un autre petit bol, combiner le reste de la sauce teriyaki et de la féculé de maïs. En remuant, y ajouter le bouillon de poulet et les flocons de piments de Cayenne. Réserver.

Faire fondre 45 ml (3 c. à soupe) de beurre dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-élevé, jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter graduellement les lanières de poulet et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retirer du poêlon. Faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) de beurre dans le même poêlon. Ajouter les carottes, les pois mange-tout, les germes de soja et l'oignon. Faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient à la fois tendres et croustillants.

En remuant, ajouter le poulet et le mélange de sauce teriyaki au contenu de la poêle. Cuire en brassant à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange parvienne à ébullition et épaississe. Si désiré, saupoudrer de graines de sésame avant de servir sur des nouilles cuites ou sur du riz.

Source : Metro / Photo: Producteurs Laitier du Canada

Accords vins et mets

60 ml Beurre
(1/4 tasse)

250 ml Carotte coupées en julienne de 2.5 cm (1 po)
(1 tasse)

250 ml Pois mange-tout coupés en diagonale
(1 tasse)

250 ml Germes de soja
(1 tasse)

1 Oignon moyen en quartiers, tranché finement

Graines de sésame rôties (facultatif)



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
