

metro

Sauté de légumes et de poulet à la teriyaki

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 9 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml
(2 c. à
soupe) Huile végétale

2 Poitrines de poulet, coupées en lanières

1 Carotte moyenne, tranchée en biais

1 Poivron rouge, coupé en lamelles

1 Poivron vert, coupé en lamelles

200 g
(7 oz) Pois mange-tout

250 ml
(1 tasse) Champignon, émincés

100 ml Fond blanc de volaille

Préparation

Dans un wok, faire chauffer l'huile végétale.

Faire sauter les lanières de poulet jusqu'à cuisson complète (aucune coloration rosée). Retirer le poulet et réserver.

Dans le même wok, faire sauter les carottes 1-2 minutes, ajouter les poivrons et les pois mange-tout, faire cuire 1 minute.

Ajouter les champignons. Incorporer les lanières de poulet aux légumes.

Dans un petit bol, mélanger le fond de volaille, la sauce soya, le mirin, le sucre et le gingembre. Verser sur le poulet et les légumes et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ébullition de la sauce.

Délayer la fécule dans l'eau froide et verser sur les légumes.

Faire cuire quelques minutes, bien mélanger pour répartir la sauce sur les aliments afin d'obtenir une sauce onctueuse.

Avant de servir, ajouter les graines de sésame.

Source : Metro

Accords vins et mets

Fruité et léger

75 ml
(5 c. à
soupe)

Sauce soya



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.

2 c. à
soupe

Sauce mirin

© Société des alcools du Québec, 2007

15 ml
(1 c. à
soupe)

Sucre

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

15 ml
(1 c. à
soupe)

Gingembre frais, râpé

Mentions légales

5 ml
(1 c. à thé)

Fécule de maïs

Recettes sans gluten

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

15 ml
(1 c. à
soupe)

Eau froide

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

15 ml
(1 c. à
soupe)

Graines de sésame

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.