

# zeste

## Sauté de poulet aux noix de cajou

par **COMMUNAUTÉ**

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **20 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **10 min**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

4 poitrines de poulet sans peau

750 g (26 oz) de mélange de légumes asiatiques surgelés (1/2 sac)

125 ml (1/2 tasse) de sauce teriyaki

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu

125 ml (1/2 tasse) de noix de cajou grillées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

500 ml (2 tasses) de riz cuit

### Préparation

1. Couper le poulet en lanières et y mélanger la moitié de la sauce Teriyaki et gingembre moulu. Réserver.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et cuire les légumes surgelés environ 3 minutes. Transférer dans un bol et réserver.
3. Mettre le poulet dans la poêle et faire cuire environ 4 minutes.
4. Dans un petit bol, mélanger le reste de la sauce Teriyaki avec le bouillon de poulet et la fécule de maïs, puis ajouter au poulet.
5. Ajouter les légumes et faire chauffer 2 minutes en remuant.
6. Servir le mélange sur un lit de riz et parsemer de noix de cajou.

PUBLICITÉ

### Nutrition

-  Sans moutarde
-  Sans fruits de mer
-  Sans lactose
-  Sans arachides
-  Sans oeufs
-  Sans poisson
-  Sans sucre ajouté