



5 15

Sauté de poulet et noix de cajou

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 273; protéines 25 g; matières grasses 14 g; glucides 13 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 35 mg; sodium 414 mg

Cette recette facile de sauté aux poitrines de poulet est tout ce qu'il y a de plus simple à préparer, en plus d'être bonne pour la santé! Elle saura vous charmer par son petit goût d'Orient tout simplement irrésistible

Ingrédients



450 g (1 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés



3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en morceaux



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



15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz



80 ml (1/3 de tasse) de noix de cajou rôties non salées

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 20 ml (4 c. à thé) de sauce soya

Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés

Étapes

- 1 Couper les hauts de cuisses en morceaux.
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter les poivrons, le gingembre et l'oignon. Poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 4 Ajouter le vinaigre de riz, les noix de cajou, la sauce soya et, si désiré, les oignons verts. Remuer.

Idée pour accompagner

Vermicelles de riz au citron et sésame

Réhydrater le contenu de 1/2 paquet de vermicelles de riz de 300 g selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, 10 ml (2 c. à thé) de miel, 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame (grillé) et 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame rôties. Ajouter les vermicelles. Saler, poivrer et bien mélanger.