

metro



Sauté de poulet jardinière

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

500 g (1 lb) Poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en lanières

750 ml (3 tasses) Mélange de Légumes frais (coupés) ou surgelés (décongelés)

60 ml (1/4 tasse) Bouillon de poulet prêt à utiliser 25 % moins de sodium

15 ml (1 c. à soupe) Sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) Amidon de maïs

5 ml (1 c. à thé) Poudre d'ail

2 ml (1/2 c. à thé) Gingembre moulu

Préparation

Faire chauffer une poêle à surface antiadhésive légèrement vaporisée d'huile végétale, à feu mi-vif. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit brun de tous les côtés. Mettre le poulet de côté. Faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Baisser le feu à « moyen ».

Ajouter le bouillon, la sauce soya, l'amidon de maïs, la poudre d'ail et le gingembre (mélangés au préalable). Amener à ébullition, en remuant souvent. Remettre le poulet dans la poêle et baisser le feu à « doux ».

Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit - pendant environ 10 minutes. Servir sur un lit de nouilles.

Source : Campbell

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

1 l Nouilles de riz, cuites et chaudes
(4 tasses)

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.
