

metro



Sauté de poulet teriyaki à l'érable

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 1 Vote

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

SAUCE

80 ml Vin de riz (saké ou mirin ou xérès)
(1/3 tasse)

80 ml Sauce soya
(1/3 tasse)

60 ml Sirop d'érable
(1/4 tasse)

15 ml Fécule de maïs
(1 c. à soupe)

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

600 g Poitrines de poulet, coupées en lanières
(1 1/3 lb)

1 Gousse d'ail, hachée

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la sauce

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et y faire dorer les morceaux de poulet.

Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Verser la sauce et porter à ébullition pour la faire épaissir.

Remuer pour bien enrober le poulet et les légumes.

Servir avec un riz vapeur ou du vermicelle.

Source : Féd. des producteurs acéricoles du Québec

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.

Mentions légales

15 ml Gingembre frais, haché
(1 c. à
soupe)

1 Oignon, émincé

750 ml Légumes au choix (poivrons, champignons,
(3 tasses) céleri, carottes, brocoli, chou-fleur, chou
 chinois, courgettes, pois mange-tout, etc),
 coupés en lanières

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.
