

metro



Sauté thaï

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 14 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:40 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'olive extra vierge
(2 c. à soupe)

454 g Lanières de poulet
(1 lb)

1/2 Poivron jaune, coupé en morceaux

1/2 Poivron orange, coupé en morceaux

1/2 Poivron rouge, coupé en morceaux

4 Mini bok choy, feuilles hachées

200 g Pois mange-tout
(7 oz)

105 ml Bouillon de poulet
(7 c. à soupe)

60 ml Sauce soya légère
(4 c. à

Préparation

Dans un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. 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 poivrons et les mini bok choy environ 5 minutes. Ajouter les pois mange-tout, faire cuire 1 minute. Incorporer les lanières de poulet aux légumes. Dans un petit bol, mélanger le bouillon de poulet, la sauce soya, le mirin 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 féculé dans l'eau froide et verser sur les légumes. Mélanger et ajouter les vermicelles de riz. Réchauffer quelques minutes, bien mélanger pour répartir la sauce sur les aliments afin d'obtenir une sauce onctueuse.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs

soupe)

30 ml Mirin (vin de riz japonais) facultatif
(2 c. à soupe)

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

5 ml Fécule de maïs
(1 c. à thé)

15 ml Eau froide
(1 c. à soupe)

500 ml Vermicelle de riz, cuit
(2 tasses)



tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

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

Recettes sans gluten

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

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.

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.
