

# metro



## Chow mein au poulet

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 6 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**454 g (1 lb)** Poulet, en lanières

1 Oignon, émincé

1 Gousse d'ail, émincée

1 Branche de céleri, coupée en biseau

1 Carotte, en rondelles

**45 ml (3 c. à soupe)** Sauce soya

10-12 Petits champignon blancs, entiers

1 Poivron vert, en morceaux

**1 ml (1/4 c. à thé)** Estragon séché

### Préparation

Dans une grande poêle, faire colorer à feu moyen-vif le poulet, l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte, 10 minutes.

Mouiller avec un peu de bouillon au besoin. Ajouter les autres légumes et l'estragon. Ajouter le bouillon de poulet et la sauce soya. Bien mélanger.

Dans une tasse, délayer la fécule dans l'eau et incorporer au chow mein.

Poursuivre la cuisson à découvert à feu moyen jusqu'à tendreté des légumes et épaississement de la sauce.

Source : Nutrisimple.com

### 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

**500 ml** Chou chinois, haché grossièrement  
**(2 tasses)**

---

**250 ml** Bouillon de poulet  
**(1 tasse)**

---

**30 ml** Fécule de maïs  
**(2 c. à soupe)**

---

**60 ml** Eau  
**(1/4 tasse)**

---

Au goût, poivre et sel

---

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et fécules 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.

---