

Casserole de poulet aux noix de cajou

- La recette facile de casserole de poulet aux noix de cajou!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
10 MIN

TEMPS TOTAL
20 MIN

PORTIONS
4

Ingrédients :

Pour le poulet :

- 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupés en bouchées
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1/4 de cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à soupe et demie d'huile de canola
- 3 poivrons rouges coupés en dés
- 1 tête de brocoli coupé en fleurets
- 6 oignons verts coupés finement
- 2/3 de tasse (190 ml) de noix de cajou
- Riz brun ou quinoa cuit (pour servir)

Pour la sauce :

- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja faible en sodium
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpée
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 cuillère à thé de flocons de poivre de cayenne

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger les bouchées de poulet avec le sel, le poivre et la fécule de maïs.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et faire sauter pendant environ 4 minutes.
4. Ajouter les poivrons, brocolis et oignons verts. Continuer de faire sauter pendant environ 5 minutes.
5. Ajouter les noix et cuire un autre 30 secondes.
6. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble.
7. Ajouter à la casserole. Laissez chauffer une minute ou deux.
8. Manger avec du riz ou du quinoa.

“ *C'est une recette super facile à faire et franchement savoureuse de poulet de noix de cajou dans une casserole! Miam :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)