



Plat de poulet aux noix de cajou



PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON: 15 MIN

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 c. à soupe d'huile, divisée
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 c. à thé de gingembre finement haché
- 2 poivrons verts, finement hachés
- 1/4 tasse de vinaigrette *Catalina Kraft*
- 1/2 tasse de noix de cajou salées grillées

Conseils des Cuisines Kraft

Propos culinaires

Ajouter de la fécule de maïs ou de pomme de terre à la marinade avant de faire sauter est une technique de cuisine chinoise habituelle. Elle lie les liquides de la marinade et les scelle à la viande, à la volaille ou aux fruits de mer marinés, ce qui ajoute particulièrement de la saveur aux plats rapidement sautés.

Présentation suggérée

Accompagnez le plat de riz.

Que dois-je faire ?

Étape 1

Mélanger le poulet, la fécule de maïs et la sauce soya. Réfrigérer 15 min.

Étape 2

Faire chauffer 1 1/2 cuillerée à thé d'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Ajouter l'ail et le gingembre; les faire sauter 1 min. Ajouter le poulet; le faire sauter de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer le mélange de poulet du wok.

Étape 3

Ajouter le reste de l'huile dans le wok et y faire sauter les poivrons à feu mi-vif 2 min. Ajouter le poulet; le faire sauter 2 min ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Incorporer la vinaigrette au sauté. Le mettre sur une assiette de service; le garnir des noix.

Nutrition

| Calories | 320 |
|---------------------------------|------|
| % valeur quotidienne | |
| Matières grasses 16 g | 25 % |
| Matières grasses saturées 2.5 g | 13 % |
| Cholestérol 65 mg | |
| Sodium 480 mg | 20 % |
| Glucides 15 g | 5 % |
| Fibres alimentaires 2 g | 8 % |
| Sucres 6 g | |

Substitution(s)

Remplacez les poivrons verts par 4 tasses de petits bouquets de brocoli frais.

Protéines 29 g

| | |
|------------|------|
| Vitamine A | 4 % |
| Vitamine C | 80 % |
| Calcium | 2 % |
| Fer | 15 % |

Portions

4 portions de 1 1/4 tasses (300 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.