

5  
15

# Sauté de poulet et légumes teriyaki

PORTIONS  
**4**TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**TEMPS DE CUISSON  
**7 minutes**

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 439; protéines 56 g; matières grasses 17 g; glucides 19 g; fibres 4 g; fer 14 mg; calcium 78 mg; sodium 964 mg



Ce sauté asiatique est une super idée de recette facile pour passer son poulet cuit ! On adore son petit goût dépayçant, mais surtout le fait qu'elle se prépare en quelques minutes seulement !

## Ingrédients



**Poulet cuit 750 ml (3 tasses), coupés en lanières**



**gingembre haché 15 ml (1 c. à soupe)**



**Mélange de légumes surgelés de type asiatique 450 g (1 lb)**



**Fèves germées 250 ml (1 tasse)**



**Sauce teriyaki 45 ml (3 c. à soupe)**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Prévoir aussi:

- 1 oignon émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

## Facultatif:

- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

## Préparation

- 1 La veille du repas, faire décongeler le poulet au réfrigérateur.
- 2 Au moment du repas, émincer le poulet.
- 3 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire le gingembre, l'oignon et l'ail 1 minute.
- 4 Ajouter le mélange de légumes et cuire de 3 à 4 minutes. Réserver dans une assiette.
- 5 Dans la même poêle, réchauffer le poulet de 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter la préparation aux légumes, les fèves germées et la sauce teriyaki dans la poêle. Porter à ébullition, puis cuire 1 minute.
- 7 Si désiré, parsemer de feuilles de coriandre au moment de servir.

## Idée pour accompagner

- **Riz basmati aux noix de cajou et zestes de lime**

Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et 1 oignon haché. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de noix de cajou grossièrement hachées et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime. Remuer.

---

## Idée pour accompagner

### **Riz basmati aux noix de cajou et zestes de lime**

Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et 1 oignon haché. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de noix de cajou grossièrement hachées et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime. Remuer.