

# Sauté de poulet jardinière

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**30 MIN**

PORTION

**4**[Imprimer](#)[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 lb poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en lanières
- 3 tasses mélange de légumes frais (coupés) ou surgelés (décongelés)
- 1 1/4 tasses Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1 c. à s. sauce soya
- 2 c. à s. amidon de maïs
- 1 c. à t. poudre d'ail
- 1/2 c. à t. gingembre moulu
- 4 tasses nouilles de riz, cuites et chaudes

 **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

**1.** Faire chauffer une poêle à surface antiadhésive légèrement vaporisé d'enduit antiadhésif à l'huile végétale, à feu mi-vif. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bruni de tous les côtés. Mettre le poulet de côté. Faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Baisser le feu à « moyen ».

2. Ajouter le bouillon, la sauce soya, l'amidon de maïs, la poudre d'ail et le gingembre (mélangés au préalable). Amener à ébullition, en remuant souvent. Remettre le poulet dans la poêle et baisser le feu à « doux ».
  3. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit – pendant environ 10 minutes. Servir sur un lit de nouilles.
- 

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**