

# Sauté de poulet miel et ail

TEMPS DE PRÉP

**20 MIN**

TEMPS TOTAL

**50 MIN**

PORTION

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

## Ingrédients

**Métrique** Impérial

- 1 boîte bouillon de poulet à l'ail rôti Prêt à utiliser avec 30 % moins de sodium de CAMPBELL'S®
- 1 1/4 tasses riz blanc à grain long
- 2 c. à s. miel
- 1 c. à s. sauce soya
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. huile de canola
- 1 grande poitrine de poulet, tranchée finement
- 2 tasses fleurons de brocoli
- 1 carotte moyenne, tranchée
- 1/2 oignon rouge moyen, haché

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

## Préparation

**1.** Dans une moyenne marmite, combiner 2 1/2 tasses (625 mL) de bouillon et le riz. Porter à faible ébullition; réduire le feu, couvrir et laisser cuire de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que

le bouillon soit absorbé. Remuer le riz avec une fourchette, couvrir et garder au chaud.

**2.** Dans un petit bol, mélanger au fouet le reste du bouillon, le miel, la sauce soya et la fécule de maïs; réserver.

**3.** Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Faire sauter le poulet de 3 à 5

minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter les légumes et faire sauter de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**4.** Fouetter le mélange au bouillon. Verser dans la poêle et faire frémir. Laisser cuire de 1 à 2 minutes, en remuant fréquemment, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir avec le riz blanc préparé.

---

## Conseils et Recettes

*Pour un goût d'ail ENCORE PLUS prononcé, ajouter de 3 à 5 gousses d'ail émincées au mélange de sauce avant de le verser dans la poêle.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**