

Sauté de poulet au citron

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à s. huile de canola
- 1 lb poulet, désossé et sans peau, en lanières
- 1 tasse bouquets de brocoli
- 1 tasse pois mange-tout
- 1 tasse champignons, tranchés
- 1 tasse carottes tranchées
- 1 tasse oignons tranchés
- 3 c. à s. féculé de maïs
- 1 tasse soupe condensée Crème de céleri, de CAMPBELL'S®
- 1/4 tasse vin blanc
- 1/4 tasse jus de citron
- 2 c. à s. cassonade
- 2 c. à s. coriandre fraîche, hachée
- 1 c. à s. ail, haché

1 c. à s. gingembre, haché

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Mettre les lanières de poulet et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs dans un sac en plastique refermable et remuer pour enrober le poulet. Lorsque le poulet est bien enrobé, le sortir du sac et réserver; jeter la fécule de maïs.
 - 2.** Dans un bol moyen, combiner le bouillon, le vin blanc, le jus de citron, la cassonade et 1 cuillère à soupe de fécule de maïs et bien mélanger.
 - 3.** Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire frire le poulet jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré, de 4 à 5 minutes environ. Retirer le poulet de la poêle et réserver.
 - 4.** Réduire à feu moyen et ajouter les oignons, les carottes et les champignons; remuer occasionnellement, toutes les 2 à 3 minutes environ, puis ajouter l'ail et le gingembre et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
 - 5.** Ajouter la sauce à la poêle, bien mélanger et poursuivre la cuisson, à couvert, pendant 4 minutes. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes, à couvert.
 - 6.** Ajouter les pois mange-tout et le poulet cuit. Bien mélanger et servir sur des pâtes ou du riz cuit. Garnir de coriandre fraîche.
-

Avez-vous cuisiné cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.