

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 ½ 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.