

**AIGUILLETTE DE POULET SAUCE SUCRÉ ET RIZ À L'AIL** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité moyenne de carotte, crue (100 g)
- 5 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 100 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 5 grammes de sauce, tomato chili sauce, bottled, with salt
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de miel
- 1/4 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, dégraissé, déshydraté (3 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

1° 1 Pesez le riz pour risotto. Émincez ou écrasez l'ail. Faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif dans la casserole. Faites-y cuire l'ail 2 à 3 minutes. Baissez le feu, puis versez le riz pour risotto, 100 ml d'eau par personne et une pincée de sel dans la casserole. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, puis réservez avec le couvercle jusqu'au service. 2 Coupez la base du pak choï et détaillez-le en lanières. Coupez la carotte en fines demi-rondelles. Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux de 1 à 2 cm. 3 Faites chauffer 1/4 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen dans la poêle. Faites-y cuire la carotte 3 à 5 minutes en remuant. Ajoutez le pak choï et émiettez 1/8 de bouillon cube par personne au-dessus de la poêle. Couvrez et faites cuire 2 à 4 minutes. Salez et poivrez si vous le souhaitez. 4 Faites chauffer l'autre poêle à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller les noix de cajou concassées avec 1 cc de miel par personne jusqu'à ce qu'elles se mettent à dorer. Réservez-les hors de la poêle. 5 Dans la poêle utilisée pour les noix de cajou, faites ensuite chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-doux. Faites-y cuire les aiguillettes de poulet 5 à 7 minutes en remuant. Ajoutez la sauce au chili sucrée et épicée, la sauce soja et la ketjap lors des 2 dernières minutes. 6 Servez le riz et les légumes sur les assiettes. Disposez les aiguillettes de poulet et la sauce par-dessus. Garnissez le tout avec les noix de cajou caramélisées.

2° 1 Pesez le riz pour risotto. Émincez ou écrasez l'ail. Faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif dans la casserole. Faites-y cuire l'ail 2 à 3 minutes. Baissez le feu, puis versez le riz pour risotto, 100 ml d'eau par personne et une pincée de sel dans la casserole. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, puis réservez avec le couvercle jusqu'au service. 2 Coupez la base du pak choï et détaillez-le en lanières. Coupez la carotte en fines demi-rondelles. Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux de 1 à 2 cm. 3 Faites chauffer 1/4 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen dans la poêle. Faites-y cuire la carotte 3 à 5 minutes en remuant. Ajoutez le pak choï et émiettez 1/8 de bouillon cube par personne au-dessus de la poêle. Couvrez et faites cuire 2 à 4 minutes. Salez et poivrez si vous le souhaitez. 4 Faites chauffer l'autre poêle à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller les noix de cajou concassées avec 1 cc de miel par personne jusqu'à ce qu'elles se mettent à dorer. Réservez-les hors de la poêle. 5 Dans la poêle utilisée pour les noix de cajou, faites ensuite chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-doux. Faites-y cuire les aiguillettes de poulet 5 à 7 minutes en remuant. Ajoutez la sauce au chili sucrée et épicée, la sauce soja et la ketjap lors des 2 dernières minutes. 6 Servez le riz et les légumes sur les assiettes. Disposez les aiguillettes de poulet et la sauce par-dessus. Garnissez le tout avec les noix de cajou caramélisées.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (378 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	400 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	27 g	55 %
GLUCIDES	11 g	41 g	16 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	508 mg	1918 mg	80 %