



POULET AUX NOIX DE CAJOU

 5 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 150 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (64 g)
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 800 grammes de légume cuit (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Saisissez les blancs de poulet coupés en morceaux.
- 2° Ajoutez l'oignon haché, les noix de cajou, laissez roussir 5 min puis versez le miel et la sauce soja.
- 3° Faites cuire 5 min de plus en remuant et ajoutez la coriandre hachée.
- 4° Servez avec des féculents et des légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (414 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	38 g	76 %
GLUCIDES	7 g	29 g	11 %
SUCRES	4 g	15 g	17 %
LIPIDES	5 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	323 mg	1334 mg	56 %