



POULET AU SÉSAME

Une recette pour les adeptes du sucré-salé !

 20 minutes

 1 heure et 20 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (64 g)
- 20 grammes de vinaigre
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame (20 g)
- 2 cuillères à soupe de sésame, graine (24 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la sauce soja, le vinaigre, l'huile et le sucre. Faites mariner 1h la viande découpée en dés dans cette sauce.
- 2° Egouttez la viande, puis faites-la dorer dans une sauteuse environ 2 à 3 min.
- 3° Ajoutez la marinade, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet caramélise et ajoutez les graines de sésame, que vous pouvez torréfier au préalable .
- 4° Servez chaud, avec du riz blanc et des légumes sautés. [Crédit Photo Plat & Recette]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (160 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	191 kcal	10 %
PROTÉINES	20 g	32 g	63 %
GLUCIDES	2 g	4 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	781 mg	1246 mg	52 %