



SAUTÉ D'ASIE AU POULET SPÉCIAL VIANDE MAIGRE

Pensez aux nouilles de riz pour accompagner ce plat !

 30 minutes 55 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de poulet
- 10 champignons shiitaké séchés
- 1 carotte
- 6 c. à soupe de sauce soja allégée en sel
- 3 carottes
- 3 c. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 grand pot de germes de soja
- 1 cuillère à café de poudre 5 épices
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 petit bouquet de coriandre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et écrasez l'ail.
- 2° Détaillez le poulet en lamelles, et placez-le dans un grand plat. Arrosez de 4 cuillères de sauce soja et 2 cuillères de miel. Ajoutez la poudre 5 épices et l'ail. Couvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- 3° Plongez les champignons dans un bol d'eau bouillante pour les réhydrater. Pelez et émincez finement l'oignon. Epluchez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Rincez la coriandre.
- 4° Dans un wok, faites chauffer l'huile et ajoutez l'oignon. Laissez revenir 5 minutes à feu moyen.
- 5° Ajoutez la carotte et prolongez la cuisson de 5 minutes. Si le mélange attache, ajoutez un fond d'eau. Ajoutez les champignons, le poulet et sa marinade. Laissez cuire 10 minutes.
- 6° Ajoutez les germes de soja, le reste de miel et de sauce soja. Laissez cuire encore 5 minutes.
- 7° Parsemez de feuilles de coriandre et servez aussitôt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (357 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	269 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	29 g	58 %
GLUCIDES	13 g	46 g	18 %
SUCRES	7 g	26 g	29 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	546 mg	1950 mg	81 %