



## 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 % |