



WOK DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Au wok ou à la sauteuse, plat très simple à réaliser

🕒 25 minutes

🕒 40 minutes

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 escalope de poulet (100g environ)
- 1 carotte, crue (100 g)
- 1 courgette, crue (250 g)
- 1 poivron rouge, cru (185 g)
- 30 cl (environ) de sauce soja
- 1 poignée de noix de cajou non salée (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper l'escalope de poulet en lamelles, les déposer dans un bol et les arroser de sauce soja. Laisser mariner pendant 25 minutes.
- 2° Pendant ce temps, peler et couper les carotte, courgette et poivron.
- 3° Saisir le poulet dans le wok ou la sauteuse (non adhésive), en arrosant d'une cuillère à soupe de marinade au soja.
- 4° Ajouter les légumes et faire cuire pendant 15 à 20 minutes à la sauteuse (un peu plus longtemps si vous utilisez un wok en fonte).
- 5° Ajouter les noix de cajou et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (648 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	35 g	70 %
GLUCIDES	4 g	26 g	10 %
SUCRES	3 g	19 g	21 %
LIPIDES	2 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	48 %
SODIUM	363 mg	2349 mg	98 %