Welter Ketty
Diététicien · 499502177

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 shitaké séchés
- 1 carotte
- 200 g de mini maïs
- 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 mini maïs, 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 (407 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	31 g	61 %
GLUCIDES	14 g	55 g	21 %
SUCRES	7 g	28 g	32 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	508 mg	2068 mg	86 %