

Sauté de poulet asiatique

Pour 4 personnes

| MATIERES PREMIERES | | | | PROGRESSION |
|--------------------|---------|-------|----|--|
| Ingrédients | U | QU | QU | |
| VIANDE | | | | Préparation et cuisson : 40 min |
| blanc de poulet | U | 4,000 | | * Éplucher et émincer l'oignon ; épépiner et couper le poivron en lanières. |
| EPICERIE | | | | * Couper les blancs de poulet en gros dés. |
| sauce soja | Cui sou | 5,000 | | * Dans un bol, mélanger la sauce soja, le jus de citron, le miel et les graines de sésame. |
| miel | Cui sou | 2,000 | | |
| graines de sésame | Cui sou | 2,000 | | * Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol-colza) dans une sauteuse ; y faire rissoler les dés de poulet à feu vif, ajouter le poivron et l'oignon ; saler un peu. |
| oignon | U | 1,000 | | |
| poivron rouge | U | 1,000 | | |
| jus de citron | PM | | | * Incorporer la sauce, bien mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 15 min. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. |
| sel, poivre | PM | | | |
| | | | | * En fin de cuisson, augmenter le feu pour faire caraméliser un peu l'ensemble |

