# Sauté de poulet à la mangue



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de poulet au grain
2 oignons verts, tranchés fins
1 bouquet de brocolettes, en fleurons ou Bruxelles
1 mangue, en morceaux
315 grammes de riz au jasmin
200 grammes d'édamames, surgelées
30 grammes de demi-glace
90 ml de vinaigrette tamari sans gluten
1 pincée d'épices pour poulet de St-Joseph-du-Lac

## INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 3 tasses d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver.

Trancher finement les oignons verts, peler et couper la mangue en dés moyens, trancher le poulet en lanières et hacher grossièrement les brocolettes.

Dans un bol, mélanger le poulet, ½ de la vinaigrette tamari, un filet d'huile, saler et poivrer.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons verts, cuire 1 minute, assaisonner avec ¼ du mélange d'épices, saler, poivrer, transférer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le poulet mariné, cuire 3 minutes, ajouter les brocolettes, poursuivre 3 minutes, assaisonner avec le mélange d'épices restants, ajouter les edamames, la demi-glace, la vinaigrette tamari restante, ¼ tasse d'eau, mélanger, terminer 2 minutes et incorporer les mangues.

À la casserole de riz, ajouter les oignons verts cuits, mélanger.

Monter les assiettes en répartissant le riz et déposer le sauté de poulet sur le dessus.

## TEMPS

15

## RÉSULTAT

4

bon appetit

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

680
calories

## ACCOMPAGNEMENT

Riz aux oignons verts

## À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

au jour le jour