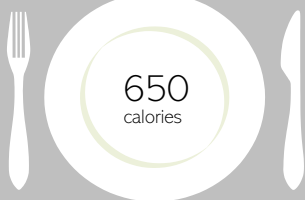




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes croquants

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Bols façon rouleaux de printemps



INGRÉDIENTS

600 grammes de poulet au grain pané
 200 grammes de carottes, en juliennes
 200 grammes de chou rouge, émincé
 2 concombres, en biseaux
 1 bouquet de menthe, hachée finement
 90 ml de sauce ponzu à la lime
 120 grammes de beurre d'arachides
 450 grammes de vermicelles de riz
 120 ml de sauce hoisin

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ à feu vif, en prenant soin d'huiler les grilles et porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Couper les concombres en biseaux, hacher la menthe, le chou et les carottes en juliennes.

Dans un bol, mélanger le chou, ¼ de la sauce ponzu, un filet d'huile, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le poulet, ¼ de la sauce hoisin, ¼ de la sauce ponzu restante, un filet d'huile et griller sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile 5 minutes par côté. Transférer et trancher.

Dans un bol, mélanger le beurre d'arachides et ¼ tasse d'eau jusqu'à consistance lisse. Ajouter la sauce hoisin restante, la sauce ponzu restante et mélanger.

Ajouter les vermicelles à la casserole d'eau bouillante et cuire 3 minutes. Égoutter, rincer sous l'eau froide et mélanger d'un filet d'huile.

Monter les bols en répartissant les vermicelles, le chou, les carottes, les concombres, le poulet et garnir et la sauce hoisin-arachides.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit