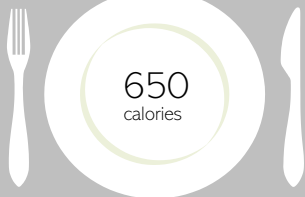




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### 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, en lanières  
 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 soya, un filet d'huile, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le poulet, ¼ de la sauce hoisin, ¼ de la sauce soya 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 soya 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*