



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Poulet Général Tao



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
<p>600 grammes de poulet au grain, en cubes 1 brocoli, en bouquets 1 gousse d'ail, hachée 1 poivron couleur, en dés 60 ml de sauce soya 1 citron, pressé 50 grammes de demi-glace sans gluten 40 grammes de fécule de maïs 40 grammes de cassonade 25 grammes de graines de sésame blanches 1 bouquet de persil, haché fin</p>	<p>Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ en prenant soin de huiler les grilles.</p> <p>Couper le brocoli en fleurons, finement le persil, le poivron et le poulet en dés, presser le citron et hacher finement l'ail,</p> <p>Sur une plaque de cuisson, mélanger les brocolis avec un filet d'huile, sel, poivre et rôtir sur le BBQ ou au four 10 minutes, jusqu'à tendreté.</p> <p>Assaisonner le poulet avec ½ de la cassonade et la fécule de maïs.</p> <p>Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'une mince couche d'huile à feu moyen-vif, ajouter le poulet et cuire 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Transférer, saler et poivrer. Réserver la poêle, si utilisée.</p> <p>Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail, les poivrons et cuire 2 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter la sauce tamari, le jus du citron, la demi-glace, 4 c. à s. d'eau, la cassonade restante, saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et faire mijoter 2 minutes.</p> <p>À la poêle de sauce, ajouter le poulet, cuire 2 minutes et l'enrober de sauce.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant le poulet, les brocolis, les graines de sésame et décorer de persil.</p>	<p>20</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p>
<p>INFORMATIONS NUTRITIONNELLES</p>		
<p>490 calories</p>	<p>ACCOMPAGNEMENT</p> <p>Brocolis rôtis</p>	
<p>À SE PROCURER</p> <p>Huile d'olive, sel et poivre</p>		



au jour le jour

bon appétit