



Poulet asiatique au sésame



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



750
calories

ACCOMPAGNEMENT

Riz et Salade de concombres

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, huile de sésame, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de poulet au grain
- 2 concombres, en morceaux
- 30 grammes de gingembre, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 oignon, émincé
- 30 ml de vinaigre de riz
- 30 grammes de cassonade
- 30 ml d'huile de sésame
- 90 ml de sauce hoisin
- 300 grammes de riz jasmin
- 80 grammes d'arachides non-salées, hachées
- 30 grammes de graines de sésame blanche

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif.

Hacher finement l'ail, le gingembre, les arachides, l'oignon et couper le concombre en morceaux.

À la casserole, rôtir l'ail et le gingembre pendant 1 minute. Ajouter le riz, 3 tasses 1/2 d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, saler, poivrer le poulet, ajouter à la poêle et cuire 8 minutes par côté. Laisser mijoter.

Dans un bol, mélanger les concombres, les oignons, le vinaigre, la cassonade et l'huile de sésame. Saler, poivrer au goût.

À la poêle de poulet, ajouter la sauce hoisin, 1/2 tasse d'eau et cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé et que la sauce ait légèrement épaissi.

Monter les assiettes en répartissant le riz, le poulet, la sauce, les arachides et servir avec la salade de concombres.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit