Poulet Kung Pao

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

770
calories

ACCOMPAGNEMENT

Quino et légumes sautés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 g de poitine poulet au grain
- 2 gousses d'ail, hachées fines
- 3 oignons verts, hachés fins
- 1/2 laitue chinoise
- 1 à 2 poivrons couleur, en dés
- 400 g de quinoa blanc
- 45 ml de vinaigre de riz
- 30 ml d'huile de sésame grillé
- 80 ml de sauce aux huîtres
- 1 contenant d'épices piquants

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le quinoa, 2 1/2 tasses d'eau salée, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver.

Trancher finement les oignons verts, couper le poivron en dés moyens, hacher la laitue et finement l'ail. Couper le poulet en cubes, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger la sauce tamari, la sauce aux huîtres et le vinaigre de riz.

Dans une poêle, chauffer ½ de l'huile de sésame, un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le poulet et cuire 10 minutes, jusqu'à cuisson complète. Ajouter 1/2 des oignons verts, les poivrons, l'ail, le mélange d'épices restants et cuire 2 minutes. Ajouter la sauce et la laitue et cuire 2 minutes.

À la casserole de quinoa, ajouter l'huile de sésame restante, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le quinoa, le sauté et parsemenr des oignons verts restants

au jour le jour

TEMPS

15

RÉSULTAT

4

bon appetit