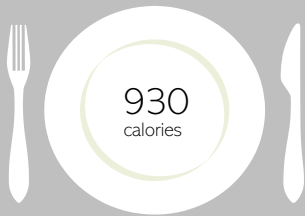




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, beurre, sel et poivre

Sous-marins au poulet et légumes marinés



INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrine de poulet au grain
 200 grammes de carottes
 1 concombre anglais, en rondelles
 2 oignons verts, hachés fins
 1 bouquet de ciboulette, haché fin
 225 grammes de daïkons, hachés
 100 ml de sauce chili sucrée
 60 ml de vinaigre de riz
 100 ml de sauce hoisin
 4 baguettes ciabattas
 1 contenant de cassonade et graines de sésame

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou préchauffer le four à 400 degrés. Dans une casserole, porter 1 1/2 tasse d'eau à ébullition.

Râper en juliennes les carottes et le daïkon. Hacher finement les oignons verts, la ciboulette et le concombre en rondelles. Couper les pains en deux sur la longueur.

Assaisonner le poulet de 1/2 du mélange cassonade/sésame, sel, poivre et sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile, cuire 8 minutes. Ajouter 4 c. à thé de vinaigre de riz, 2 c. à s. d'eau, la sauce hoisin, 1/2 de la sauce chili sucrée et poursuivre 5 minutes. Réserver.

Dans un bol résistant à la chaleur, ajouter les carottes, les daïkons, 1/2 des oignons verts, l'eau bouillante, le vinaigre de riz restant, la sauce chili sucrée restante, le mélange cassonade/sésame restant, sel, poivrer et mélanger.

Dans un bol, chauffer 2 c. à s. de beurre au micro-ondes. Griller les pains sur le BBQ ou au four 2 minutes.

Badigeonner le beurre ramolli sur les pains.

Monter les sous-marins en répartissant le poulet, la ciboulette, les concombres, les légumes marinés et les oignons verts restants.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit