



SAUTÉ ASIATIQUE DE POULET, BROCOLI, BASILIC ET ARACHIDES

Portions 4
Préparation 25 minutes
Cuisson 15 minutes

Particularités   

Un sauté, c’est pas compliqué! Pour donner de la saveur, la combinaison huile de sésame grillé, sriracha et sauce hoisin fait un excellent travail.



INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet, en cubes
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais râpé finement
- 2 petites gousses d’ail, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de coriandre broyées
- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce piquante sriracha
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce tamari
- 1/3 tasse (80 ml) de sauce hoisin sans gluten
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d’érable
- 6 tasses (1,5 L) de brocolis en fleurettes (environ 2 brocolis)
- 2 tasses (500 ml) de petits pois surgelés
- 1/2 tasse (125 ml) d’oignons verts hachés grossièrement
- 2 tasses (500 ml) de feuilles de basilic frais

Garnitures

- 2 tasses (500 ml) de riz à sushi cuit
- 1/3 tasse (80 ml) d’arachides hachées grossièrement
- Feuilles de basilic frais

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer le poulet. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l’huile à feu moyen-élevé et faire dorer le poulet environ 3 minutes, en brassant. Ajouter le gingembre, l’ail et les graines de coriandre, et cuire encore 2 minutes, en brassant. Ajouter l’huile de sésame grillé, la sauce piquante sriracha, la sauce tamari, la sauce hoisin et le sirop d’érable, et poursuivre la cuisson 3 minutes.
2. Ajouter les fleurettes de brocoli et cuire 3 minutes, en brassant souvent. Ajouter les petits pois, les oignons verts et le basilic, et cuire encore 1 minute.
3. Servir le sauté de poulet dans des bols avec le riz et garnir des arachides et de feuilles de basilic.



Bon à Savoir

Vous avez bien lu, on met 2 tasses (500 ml) de basilic frais! Mais vous verrez, ce n’est pas trop.