



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-elevé 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.