

Sauté de poulet teriyaki à l'érable



PRÉPARATION

15
MINUTES

CUISON

10
MINUTES

4

PORTIONS

INGRÉDIENTS

SAUCE

80 ml (1/3 tasse) Vin de riz (saké ou mirin ou xérès)

80 ml (1/3 tasse) Sauce soya

60 ml (1/4 tasse) Sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) Fécule de maïs

30 ml (2 c. à soupe) Huile d'olive

600 g (1 1/3 lb) Poitrines de poulet, coupées en lanières

1 Gousse d'ail, hachée

15 ml (1 c. à soupe) Gingembre frais, haché

1 Oignon, émincé

750 ml (3 tasses) Légumes au choix (poivrons, champignons, céleri, carottes, brocoli, chou-fleur, chou chinois, courgettes, pois mange-tout, etc.), coupés en lanières

ÉTAPES

Mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et y faire dorer les morceaux de poulet.

Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Verser la sauce et porter à ébullition pour la faire épaissir.

Remuer pour bien enrober le poulet et les légumes.

Servir avec un riz vapeur ou du vermicelle.

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec

Marché
Richelieu

Complice de votre quotidien

Richelieu recommande les produits Irresistibles et Selection

Irresistibles

Selection