

Émincé de poulet aux légumes sauce soja

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 escalope de poulet
- 1 petite courgette
- 1 petite carotte
- 30g de choux vert
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 3 amandes
- Épices au choix: thym, laurier, romarin, origan, gingembre...

Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes

- Laver et éplucher les légumes
- Couper les légumes sauf l'échalote en bandes très fines.
- Dans un saladier mélanger le citron, le miel et la sauce soja
- Couper l'échalote en dés
- Couper l'escalope en lanières
- Dans une poêle faire chauffer une cuillère à soupe d'huile
- Mettre le poulet dans la poêle, le faire revenir 2-3 minutes en remuant
- Ajouter les légumes et faire cuire 10-15 minutes, à couvert et en remuant souvent. La durée de la cuisson varie en fonction de la cuisson des légumes que vous souhaitez. Elle sera plus longue si vous les souhaitez fondants. Si les légumes attachent ajouter un fond d'eau.
- Ajouter la sauce mélanger et couper le feu
- Servir immédiatement

Accompagnement

- Vous pouvez servir cet émincé de poulet au déjeuner avec du riz ou pour le dîner en plat complet
- La sauce soja est riche en sel, je vous conseil de ne pas ajouter de sel à votre plat.

Diétôdélèves