

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 20 min 🍳 Temps de cuisson : 20/25 min



SAUTÉ DE POULET AUX COURGETTES ET SAUCE SOJA

Un sauté de poulet parfumé accompagné de courgettes fondantes et riz moelleux

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Blanc de poulet

180 g



Riz

80grs



Coriandre

1



Courgette

100grs



Gousse d'ail

1



Sauce soja

3 cuillères à soupe



Citron

1 jus

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre

selon votre goût



Huile d'olive ou Huile de sésame



Beurre



Miel

1 cuillère à soupe

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz 12mn. Egouttez et réservez au chaud avec une noix de beurre.

ÉTAPE 2

Coupez le blanc de poulet en morceaux de taille moyenne ou en lanières. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles ou en demi-lunes fines. Émincez l'ail

ÉTAPE 3

Faites mariner les morceaux de poulet avec la sauce soja, le jus de citron et le miel environ 15mn (si vous avez le temps, vous pouvez aussi mariner plus longtemps pour plus de saveur).

ÉTAPE 4

Chauffez une grande poêle ou un wok avec l'huile d'olive (ou de sésame) à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet mariné et faites-le sauter pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur. Retirez le poulet de la poêle et réservez.

ÉTAPE 5

Dans la même poêle, ajoutez un peu d'huile si nécessaire, puis faites sauter l'ail pendant 1/2mn Ajoutez les courgettes et faites-les sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes.

ÉTAPE 6

Remettez le poulet dans la poêle avec les courgettes et mélangez bien. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes pour que les saveurs se mélangent bien. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire .

ÉTAPE 7

Servez accompagné du riz parsemé de coriandre.