

# Recette

   flickr



## Légumes croquants au poulet

Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Le soja et la sauce soja : à supprimer de la recette.



## Ingredients

4 pers.

- 450 g env. de filet de poulet
- 250 à 300 g de carottes orange/jaunes
- 2 beaux poivrons rouges
- 250 g à 300 g de courgettes
- 1 poignée de pousses de soja frais (ou « haricots mungo »)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 C à soupe d'huile de tournesol
- Sauce soja (riche en sel)
- Poivre ou « 5 baies » ou piment

## Coût

1,85€ / pers.  
estimé  
achat matières premières

(Prix avec aliments moyenne gamme)

## Temps

35 à 40 mn

Préparation  
et cuisson

dont 20 mn  
de cuisson



## Légumes croquants au poulet

### Préparation

- Couper le poulet en fines lamelles. Garder de côté.
- Laver les légumes : courgettes, poivrons et carottes. Les éplucher et les couper en fines lamelles et /ou bâtonnets. Les garder de côté séparément (courgettes à part).
- Passer le soja sous l'eau. Laisser égoutter.
- Eplucher l'oignon ; le couper en fines lamelles.
- Eplucher l'ail et le couper finement.
- Dans une poêle, mettre 1 C à soupe d'huile à chauffer et faire dorer le poulet.
- En même temps, dans un wok, mettre 1 C à soupe d'huile et faire dorer l'oignon.
- Dans le wok ajouter poivrons, carottes émincés et l'ail. Laisser cuire 10 mn en remuant doucement. Puis ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 5 mn de plus.
- Dans le wok de légumes, ajouter le poulet doré, le poivre ou piment et le soja. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit. C'est rapide. Servir de suite et déguster.
- Chaque personne ajoute la sauce soja dans son assiette, en fonction de ses goûts (riche en sel).

### Alternatives et astuces

- Ajouter des épices dès la cuisson des légumes : curcuma, curry, mélanges d'épices indiens...
- Remplacer le poulet par : de la dinde, du bœuf, du poisson à chair ferme, des crevettes. Permet aussi d'utiliser les restes de viandescoupés finement.
- En fin de cuisson, ajouter un peu de coriandre fraîche ciselée, des graines de sésame grillées.
- Pour le soir, on peut diviser la quantité de viande par deux.
- **Pour une version végétarienne** : supprimer le poulet et apporter les protéines avec un aliment riche en protéines végétales comme des lentilles (10 % de protéines), ou du riz (3 % de protéines).

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes

#### Ce plat apporte par personne :

150 g de légumes cuits  
100 g de viande cuite

#### Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Il faut des légumes et féculents à chaque repas, comme dans un menu équilibré. Le féculent du repas peut être en entrée, en accompagnement avec du riz par exemple ou dans le dessert. Ce plat apporte environ 8 g de glucides par personne (légumes et oignons compris).

#### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette ne contient pas d'aliment riche en acide gras saturé.

#### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel :

On n'ajoute pas de sauce soja qui est riche en sel et c'est tout ! Par contre il faut mettre des ingrédients qui vont ajouter de la saveur au plat : herbes aromatiques comme la coriandre, la ciboulette ou les cives ; le persil frais. On peut aussi ajouter du piment plus ou moins fort, du gingembre frais. Maintenir l'ail dans la recette pour donner du goût au plat et/ou ajouter des épices. Attention aux mélanges d'épices qui peuvent contenir du sel (lire la composition)

