

Emincé de poulet aux légumes et noix de cajou

C'est un plat simple à préparer, vraiment très simple et même à la portée des pros des oeufs aux plats

[Actualité rédigée par Tekiro]

Pour 4 personnes :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 3 blancs de poulet 1 poivron rouge 200 g de pois gourmand bouquet de ciboulette 10 g de noix de cajou basilic 1 cuiller à soupe de sauce soja 1 cuiller à soupe de miel 2 cuillers à soupe d'huile Sel, Poivre Coupez les blancs de poulet en lanières. Lavez, épépinez, coupez en fines lamelles le poivron. Effilez les pois gourmands. Lavez et émincez la ciboulette. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Faire chauffer dans une sauteuse l'huile, ajoutez les morceaux de poulets et faites-les dorer en remuant. Les retirer de la sauteuse et y faire dorer les lamelles de poivrons et morceaux de ciboule. Les faire revenir quelques minutes en remuant, puis remettre les morceaux de poulet avec les noix de cajou. Salez, Poivrez, arrosez avec le miel, de sauce soja et faits cuire à feu moyen pendant cinq minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez alors les pois gourmands et poursuivez la cuisson dix minutes en remuant régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez le basilic. C'est prêt à servir Vous remarquerez qu'il y a de la viande dans cette recette, en fait j'en mange très très peu et uniquement quand je suis au resto ou invité. - Mais quand on reçoit il est difficile de se passer de quelques protéines animales. Je choisis alors souvent de la volaille blanche, dinde, poulet et plus rarement canard. Pour la simple raison qu'il me semble que le coût pour la planète de leur production est infiniment moindre que le boeuf, mouton et porc - Peut-être je me trompe et si c'est le cas n'hésitez pas à m'en informer

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le mercredi 22 octobre 2008

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/8868-emince-poulet-aux-legumes-noix-cajou.html>