Poulet aigre-douce
RECETTE

Poulet aigre-douce



TEMPS	20 Min
INGRÉDIENTS	5 Produits
FAIRE	2 x

Le plat chinois est désormais devenu un classique suisse et peut être servi de différentes manières. Voici une délicieuse variante avec la sauce aigre-douce Ben's Original™ et le riz express long grain Ben's Original™ - essayez-la maintenant !

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz Express long grain Ben's Original™
- 300 g de filets de poitrine de poulet
- 300 g de brocoli
- 1 bocal de sauce chinoise Ben's Original™ – aigre-douce Extra légumes
- 1 c. à s. d’huile

Préparation

1. Lavez et séchez les poitrines de poulet avant de les découper en lamelles. Lavez le brocoli.
2. Faites revenir la viande dans une poêle avec de l’huile. Ajoutez le brocoli et laissez

chauffer environ 3 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez le riz selon le mode d’emploi.
4. Versez la sauce sur la viande et le brocoli, portez à ébullition et laissez mijoter doucement pendant environ 5 minutes. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre avant de servir accompagné de riz

Catégories:

Légumes, Poulet, Poêle de riz, Bol de riz, 15 - 30 MIN, Haute teneur en protéines, Long grain, Pour tous les jours, Cuisiner avec des enfants, Facile à préparer, Idéal pour les plats à emporter

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz au potiron «tout-en-un»

Temps

25 Min

Ingrédients

10 produits



Gambas sautées avec riz et endives

Temps

19 Min

Ingrédients

10 produits



Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz

Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/poulet-aigre-doux*