Poulet teriyaki
RECETTE

Poulet teriyaki



TEMPS	25 Min
INGRÉDIENTS	9 Produits
FAIRE	2 x

Cuit à la perfection et prêt en 25 minutes : poulet teriyaki épicé avec du riz et du pak choi frais et croustillant.

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz express long grain Ben's Original™
- 2 poitrines de poulet de 180 g chacune
- 200 g de pak-choï
- 1 gousse d'ai
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 100 g de petits pois surgelés
- 1 cuillère à soupe de miel fluide
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Jus d'un demi citron vert

PRÉPARATION

1. Coupez la poitrine de poulet en petits morceaux. Lavez le pak choi et coupez-le en gros morceaux, épluchez l'ail et coupez-le en tranches.
2. Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle et faites revenir les morceaux de viande environ 5 minutes en les retournant fréquemment.
3. Ajoutez l'ail, le pak choi et les petits pois et cuire encore 5 minutes.
4. Pendant les 2 dernières minutes de friture, ajoutez le miel, la sauce soja et le jus de citron vert et remuez le tout vigoureusement.
5. Faites chauffer le riz express long grain Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage et servez le poulet teriyaki et les légumes sur le riz.
6. Servir avec du piment haché finement et du krupuk.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie: 455 kcal
- Énergie: 1903 kJ
- Protéines: 28 g
- Matières grasses: 12 g
- Glucides: 53 g

CATÉGORIES:

Poulet, Poêle de riz, Bol de riz, 15 - 30 MIN, Faible teneur en graisses, Haute teneur en protéines, Faible teneur en glucides, Sans lactose, Long grain, Pour tous les jours, Facile à préparer

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz au potiron «tout-en-un»

Temps

25 Min

Ingrédients

10 produits



Poulet aigre-douce

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz

Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits

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