

Poulet teriyaki
RECETTE

Poulet teriyaki



<?xml version="1.0"?>

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.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in new window\)](#)

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

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express Long Grain 250g

[Plus De Détails](#)

PRÉPARATION

1. 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. 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. 3
Ajoutez l'ail, le pak choi et les petits pois et cuire encore 5 minutes.
4. 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. 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. 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

[Plus De Détails](#)



Poulet aigre-douce

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits

[Plus De Détails](#)



Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz

Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits

[Plus De Détails](#)

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