

Poulet au sésame faible en glucides avec légumes sautés

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Shichimi togarashi



Mélange mirin-soja



Sauce au chili doux



Fécule de maïs



Salade de chou



Céleri



Bok choy de Shanghai



Poivron



Graines de sésame noir



Sel d'ail

BONJOUR SEL D'AIL

L'ail donne du piquant au sel traditionnel!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, fouet, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Shichimi togarashi 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Céleri	3	3
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Poivron	160 g	320 g
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **céleri** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **céleri**, les **poivrons**, le **bok choy** et la **salade de chou**. Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Réserver dans une assiette.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de **1 c. à thé de shichimi togarashi** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Préparer la sauce

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter dans un petit bol le **mélange mirin-soja**, la **fécule de maïs**, la **sauce au chili doux** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque les **légumes** sont cuits, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter la **sauce**. Porter à légère ébullition et faire cuire de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!