

Sauté de poulet

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, coupées en cubes
- 2 courgettes coupées en tranches
- 2 poivrons rouges coupés en lanières

(avec le Hachoir gagne-temps)

- 1 morceau de gingembre de 2,5 cm
- 2 gousses d'ail, émincées

Sauce (avec le Mélangeur-rapide)

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 10 ml (2 c. à thé) du mélange de gingembre et ail
- 10 ml de fécule de maïs

Instructions

1. Hacher le gingembre et l'ail à l'aide du Hachoir gagne-temps.
2. Déposer tous les ingrédients de la sauce dans le Mélangeur-Rapide.
3. Chauffer l'huile dans une Grande poêle de la Série chef à feu vif.
4. Mettre le gingembre et l'ail restant, ainsi que la viande dans la poêle et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Réserver.
5. Ajouter les légumes et faire sauter pour 2 à 3 minutes.
6. Ajouter la viande et la sauce et mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe (+ ou - 2 minutes).
7. Servir avec du riz.