

POULET SAUCE BEURRE DE CACAHUÈTES & SOJA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 filets de poulet (ou dinde) = 200g à 250g
- Huile d'arachide ou de tournesol 2 càs
- Beurre de cacahuètes (maison ou industriel) 2 càs
- Sauce soja salée 4 càs
- Quelques cacahuètes
- Pousses de salade 2 poignées
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, persil

Astuces :

Vous pouvez aussi servir ce poulet avec du riz, des pâtes ou une poêlée de légumes.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 personnes

1. Sur une planche à découper : découper les filets de poulet en fines lamelles.
2. Dans une poêle : faire chauffer l'huile végétale sur feu moyen et faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Sur feu doux, ajouter la sauce soja et le beurre de cacahuètes et faire revenir environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
4. Au dernier moment : servir sur un mélange de pousses de salade, ajouter quelques cacahuètes, ciseler finement les herbes aromatiques par-dessus et déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr