

Salade de poulet style kung pao faible en glucides avec vinaigrette à la sauce hoisin

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices moo shu



Sauce hoisin



Mélange mirin-soja



Chou rouge, émincé



Arachides, hachées



Bébés épinards



Poivron



Céleri



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc



Carotte

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Céleri	3	6
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Huile*		
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! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli!

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 est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.



Préparer les légumes

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper la **carotte**.



Préparer la vinaigrette au hoisin

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un bol moyen la **moitié** du **mélange mirin-soja**, la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices moo shu** et de la **moitié** du **sel d'ail**.



Préparer la salade

Dans un grand bol, mélanger le **reste** du **mélange mirin-soja**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **épinards**, le **chou**, les **carottes**, les **poivrons** et le **céleri**. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.



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 le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôti 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 la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Napper de **vinaigrette au hoisin**. Parsemer d'**arachides**.

Le repas est prêt!