

Émincé de poulet à la vietnamienne et pomme de terre au four

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de blanc de poulet coupés en dés ou lamelles
 4 grosses carottes lavées, épluchées et coupées dans le sens de la longueur avec le couteau économe
 150 g de haricot verts
 4 tomates coupées en dés
 500 g de pousses de soja
 4 c à s de sauce soja
 1 c à s d'huile d'olive

800 g de pomme de terre de la taille d'un œuf
 Thym, basilic, herbes de Provence
 2 à 3 gousses d'ail
 Sel et poivre

Préparation :

- 1) Chauffer une poêle antiadhésive avec l'huile, dès qu'elle est bien chaude, ajouter le poulet
- 2) Faire colorer la viande 1 ou 2 minutes en mélangeant
- 3) Ajouter les carottes, les haricots verts, les tomates et les germes de soja
- 4) Arroser de 4 c à s de sauce soja et cuire 10 à 15 minutes
- 5) Couper en quartiers les pommes de terre lavées (mais pas épluchées) et presser l'ail
- 6) mélanger dans les pommes de terre avec les herbes aromates, l'ail, 1 à 2 c à s d'huile, le sel et le poivre
- 7) mettez les pommes de terre sur un plat tapissé d'une feuille de cuisson
- 8) Cuire au four pendant 20 minutes

Valeur nutritionnelles pour 1 portion

Protéines (g)	Lipides(g)	Glucides(g)	fibres	Kcal
41	9	64	6,6	500

Savez-vous que...

La pousse de soja est un légume léger et croquant. Il peut se consommer cru (en salade) ou cuit (poêlé). Dans le commerce on peut le trouver frais ou en conserve. Le soja a des bienfaits sur le cholestérol sanguin, il a pour effet de diminuer le cholestérol sanguin.

