











Riz de chou-fleur frit au poulet et légumes asiatiques

INGRÉDIENTS

60 ml	(1/4 tasse) de sauce hoisin	
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce soya	
5 ml	(1 c. à thé) de sriracha	
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame	
1	poivron orange en petits dés	
4	oignons verts hachés	
1	brocoli en petits bouquets	
1	paquet de riz de chou-fleur congelé	
1	poulet cuit du commerce désossé et coupé en cubes	

MÉTHODE

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce hoisin, la sauce soya et la sauce sriracha. Réserver.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile de sésame et faire revenir le poivron, les oignons verts, le brocoli et le riz de chou-fleur à feu moyen-élevé 5 minutes.
3. Baisser le feu à moyen-bas, ajouter le poulet et la sauce. Mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

Astuce Végé

Remplacer le poulet par un bloc de tofu fumé coupé en cubes ou par une conserve d'haricots rouges rincés et égouttés.

 Aliments transformés ou préparés au Québec

 Aliments cultivés au Québec

 4 PORTIONS

 20 MINUTES

 10 MINUTES