

Bol aux légumes et poulet teriyaki / Teriyaki Chicken and Veggie Bowl



Ce mets simple, économique et délicieux se prépare en moins de 30 minutes! Les notes acidulées qu'apporte la sauce teriyaki se marient à merveille à la saveur douce et complexe des graines de sésame. Faites preuve de créativité en remplaçant le poulet par une protéine végétale ou en variant les légumes selon ce que vous avez sous la main. Cette recette donne quatre portions que vous pouvez partager avec d'autres ou conserver au frigo jusqu'à une semaine pour un repas rapide.

This meal is simple, budget-friendly, and delicious! From start to finish, you will be eating in less than 30 minutes. Enjoy the tangy flavours of teriyaki sauce with the sweet, nuttiness of sesame seeds. You can get creative and swap the chicken for a vegetarian protein, or switch-up the veggies to use what you have available. This recipe makes four servings that you can enjoy with others or store in the fridge for easy meals throughout the week.

CONTIENT : soja, gluten et sésame

CONTAINS: soy, gluten and sesame

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ/AMOUNT
Bol / Bowl	
Poitrine de poulet, coupée en deux sur la longueur / <i>Chicken breast, cut in half lengthwise</i>	4 poitrines / <i>breasts</i>
Graines de sésame / <i>Sesame seeds</i>	2 c. à thé / <i>tsp (10 mL)</i>
Chou rouge, râpé / <i>Red cabbage, shredded</i>	1 ½ tasse / <i>cup (105 g)</i>
Oignon vert / <i>Green onion</i>	4 moyens / <i>medium</i>
Poivron rouge / <i>Red pepper</i>	2 moyens / <i>medium</i>
Nouilles aux œufs, de style chow mein / <i>Egg noodles, chow mein style</i>	~ 2 tasses sec / <i>cup dry</i> 4 tasses cuit / <i>cup cooked (400 g)</i>
Huile végétale / <i>Vegetable oil</i>	2 c. à soupe / <i>tbsp (30 mL)</i>
Sel / <i>Salt</i>	au goût / <i>to taste</i>
Poivre / <i>Pepper</i>	au goût / <i>to taste</i>
Sauce / Sauce	
Sauce teriyaki, teneur réduit en sodium / <i>Teriyaki sauce, low sodium</i>	2 c. à soupe / <i>tbsp (30 mL)</i>
Sauce soja, teneur réduit en sodium / <i>Soy sauce, low sodium</i>	4 c. à thé / <i>tsp (20 mL)</i>
Fécule de maïs / <i>Cornstarch</i>	2 c. à soupe / <i>tbsp (30 mL)</i>
Ail / <i>Garlic</i>	3 gousses / <i>doves</i>
Eau / <i>Water</i>	2 tasses / <i>cups (500 mL)</i>

Temps de préparation / Preparation : 25 minutes

Portion : 1 bol + 2 morceaux de poulet / 1 bowl + 2 pieces of chicken

PRÉPARATION

Avant de commencer : préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Porter une grande marmite d'eau à ébullition. Laver et sécher tous les légumes.

1. **Préparer les légumes.** Couper les oignons verts et les poivrons en tranches fines. Presser l'ail.
2. **Préparer le poulet.** Éponger le poulet à l'aide d'un essuie-tout propre. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer et saupoudrer les morceaux de poulet de graines de sésame des deux côtés. Déposer le poulet sur une plaque à cuisson. Cuire le poulet au four préchauffé durant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
3. **Cuire les légumes.** Chauffer un peu d'huile dans une grande poêle à frire à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon vert, le poivron et le chou râpé. Remuer et laisser cuire jusqu'à tendreté (2 minutes).
4. **Préparer la sauce.** Mettre la sauce teriyaki, la sauce soja, la fécule de maïs, l'ail et l'eau dans un bol. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. **Faire mijoter les légumes.** Ajouter la sauce préparée aux légumes dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.
6. **Cuire les nouilles.** Déposer les nouilles dans la marmite d'eau bouillante, et remuer jusqu'à tendreté (30 secondes). Égoutter les nouilles et les ajouter au mélange de légumes et de sauce dans la poêle. Mélanger.
7. **Assembler le bol.** Déposer le quart du mélange de légumes et de nouilles dans un bol et garnir de deux morceaux de poulet.

PREPARATION

Before you start: Preheat the oven to 450F, bring a large pot of water to a boil, and wash and dry all produce

1. **Cut the veggies :** *thinly slice the green onions and red pepper. Mince the garlic.*
2. **Prepare the chicken:** *pat dry the chicken with a clean paper towel. Drizzle oil and add salt, pepper, and sesame seeds to both sides of the chicken. Place the chicken on a baking sheet. Place in your preheated oven for 12-15 min, or until an internal temp of 165F.*
3. **Cook the veggies:** *Place a large frying pan over medium to high heat and add a drizzle of oil. Add the sliced onion, pepper, and shredded cabbage. Stir until slightly tender (2 min).*
4. **Prepare the Sauce:** *Add teriyaki sauce, soy sauce, cornstarch, minced garlic, and water to a bowl. Stir until mixed*
5. **Simmer the veggies:** *Add your prepared sauce the frying pan with the veggies. Cover and let simmer until your sauce is slightly thickened.*
6. **Cook the noodles:** *In your large pot of boiling water, add the chow mein noodles and stir until tender (30 sec). Drain and add noodles to the large frying pan with the veggie sauce mixture. Stir to combine.*
7. **Assemble:** *Place ¼ of the veggie noodle mixture on a plate with 2 pieces of chicken.*

Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

For 2 pieces of chicken and 1 ½ cups of noodles and sauce.
Pour 2 morceaux de poulet et 1 ½ tasse de nouilles et de sauce.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(462g)
Amount per serving	
Calories	440
	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 456mg	10%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	