

# Blancs de poulet laqué

durée totale **45 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

**1742 kJ / 416 kcal**

## INGRÉDIENTS

4 portions

<b>250 g</b>	de petites carottes
<b>2</b>	gousses d'ail
<b>100 g</b>	de pois gourmands
<b>150 g</b>	de fines pointes d'asperges
<b>30 g</b>	de gingembre frais
<b>1 càs</b>	Huile alimentaire
<b>1 càs</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	tomates cerises
<b>1</b>	bâton de citronnelle
<b>4</b>	blancs de poulet sans peau
<b>1 càs</b>	d'huile d'olive
<b>4 càs</b>	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Peler les carottes, les gousses d'ail, équeuter les pois gourmands, laver et égoutter tous les légumes. Les plonger 3 minutes dans de l'eau bouillante salée puis les égoutter. Peler le gingembre, le couper en fins bâtonnets.

### Étape 2

Faire chauffer 1 c-à-s d'huile dans une sauteuse, ajouter les gousses d'ail coupées en quatre et le gingembre, laisser cuire 1 minute, verser la sauce soja, y mettre les légumes, tourner et laisser cuire 10 minutes à feu doux. 1 minute avant la fin de la cuisson, ajouter les tomates cerises.

### Étape 3

Couper la citronnelle en bâtonnets.

### Étape 4

Faire chauffer 1 c-à-s d'huile dans une poêle, y poser les blancs de poulet avec la moitié de la sauce Teriyaki à l'ail, laisser cuire 2 minutes de chaque côté, puis verser le reste de sauce avec les bâtonnets de citronnelle et laisser cuire encore 5 minutes en tournant souvent.

### Étape 5

Servir chaud accompagné des légumes.