

# Bowl vitalité poulet et millet aux légumes kimchi

durée totale **35 min.** 10 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.560 kJ / 362 kcal**

Matières grasses: **10,1 g** Protéines: **36,1 g**  
Glucides: **28,9 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**50 g** de millet  
**200 g** de haricots verts  
Sel  
**250 g** de filet de poulet  
**3 càc** Huile de sésame grillé  
Kikkoman  
**3 càc** Ponzu - un Mélange de  
Sauce Soja et Vinaigre,  
goût Citron Kikkoman  
Poivre fraîchement moulu  
**1** bulbe de fenouil  
**200 g** de tomates cerises  
**2 càs** Sauce chili épicée pour  
Kimchi Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Préparer le millet en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes.

### Étape 2

Couper le poulet en petits morceaux, les faire revenir dans 1 càc d'huile de sésame chauffée pendant environ 10 minutes et les assaisonner avec la sauce Kikkoman Ponzu Lemon et le poivre.

### Étape 3

Couper le fenouil en fines lamelles ou en lanières (réserver les tiges vertes) et le faire revenir dans 1 càc d'huile chauffée pendant 6-8 minutes. Couper les tomates en rondelles, les faire revenir dans 1 càc d'huile de sésame chauffée pendant environ 5 minutes, puis verser 100 ml d'eau et la sauce kimchi puis mélanger.

### Étape 4

Disposer le millet avec le fenouil, les haricots et le poulet dans des bols, arroser de sauce tomate kimchi, garnir avec les fanes de fenouil puis servir.