

PÂTES AU POULET ET BROCOLI AU SÉSAME



- 2 poitrines de poulet désossées coupées en lanières de 1 à 2 pouces d' environ 1 1/5 lb
- 4 tasses de fleurons de brocoli frais
- 1/4 tasse de sauce soja
- 3 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin de riz
- 2 c. à thé de sriracha
- 4 gousses d' ail hachées
- 1 c. à soupe de gingembre frais émincé
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 à 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 oz de pâtes linguine ou de riz, mais voir les notes si riz

-Remplissez une grande casserole d'eau et faites chauffer à feu vif pour porter à ébullition. Cuire les pâtes pendant 5 à 6 minutes, puis ajouter les fleurons de brocoli à l'eau et faire bouillir avec les pâtes pendant les 3 dernières minutes. Égoutter et réserver.

-Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le vinaigre de vin de riz, le miel, l'huile de sésame et la sriracha.

-Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le poulet et cuire environ 5 minutes, en retournant après environ 2 1/2 minutes. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire encore une minute ou deux, en remuant continuellement pour qu'il ne brûle pas. Retirer du feu.

-Incorporer le mélange de sauce dans son bol. Ajouter les pâtes et le brocoli dans la poêle, puis ajouter la sauce et bien mélanger en remuant pour enrober toutes les pâtes.

-Parsemer de graines de sésame et servir.

NOTE:

Si vous utilisez des nouilles de riz, ajoutez les nouilles et le brocoli en même temps et faites cuire pendant seulement 3 minutes.

Utilisez des restes de poulet ou de dinde en les ajoutant à la poêle après la cuisson de l'ail et du gingembre.