



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Sauté au poulet et aux légumes

Rendement 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	poulet désossé sans peau, une vingtaine de morceaux de 6 oz (170 g)	3,5 kg
½ tasse	huile végétale	125 ml
4 têtes	brocoli coupé en petits fleurons	4 têtes
5	carottes en rondelles	5
4 branches	céleri tranché	4 branches
4	poivrons tranchés	4
1 botte	oignons verts tranchés	1 botte
Sauce-marinade		
2 tasses	sauce soya à teneur réduite en sodium	500 ml
2 tasses	Eau	500 ml
8 gousses	ail haché fin	8 gousses
1 c. à soupe	gingembre frais râpé	5 ml
Épaississant		
½ tasse	Eau	125 ml
¼ tasse	fécule de maïs	60 ml
Facultatif :	champignons pak-choï chou-fleur pois mange-tout	

Note 1 : Les instructions se trouvent à la page 2.

Note 2 : Une variante végétarienne est proposée à la page 2.

Note 3 : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce-marinade au mélangeur à main (ou au mélangeur).
2. Couper le poulet en morceaux de 1 po (2,5 cm). Verser la moitié de la marinade sur le poulet et laisser mariner deux ou trois heures ou encore toute la nuit. Égoutter et jeter le liquide.
3. Dans une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. En petites quantités, faire dorer le poulet jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver dans un bol en acier inoxydable couvert, au four, jusqu'à ce que tout le poulet soit cuit. Entre chaque cuisson, retirer tout le liquide de la poêle et rajouter de l'huile.
4. Pendant ce temps, faire chauffer l'autre moitié de l'huile dans un wok, une grande poêle ou une grande casserole. Ajouter le brocoli et faire revenir cinq minutes. Ajouter la sauce et remuer pour bien la répartir.
5. Ajouter les carottes, les oignons verts, les poivrons et les autres légumes (facultatif), puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les fleurons de brocoli soient tendres et d'un vert intense.
6. Dans un petit bol, mélanger la fécule et l'eau. Ajouter aux légumes et mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter le poulet et mélanger pour couvrir de sauce.

Variante végétarienne proposée :

Sauté au tofu et aux légumes (voir la recette)

Valeur nutritive pour 150 g (5,5 oz)	
Calories	150
Lipides	4 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	460 mg
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Sucres	2 g
Protéines	23 g
Calcium	30 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 Viandes et substituts