

## Sauté de légumes au poulet

Pour quatre personnes

4 tasses de légumes variés (pois mange-tout et pois sucrés, bébé bok choy, brocoli, poivron rouge, fèves germées)

1 poitrine de poulet coupée en lanières

3 c. à soupe de sauce teriyaki

3 c. à soupe d'huile végétale

Sel et poivre

-Dans une grande poêle profonde, à feu vif, faire revenir le poulet pendant 2 à 3 minutes dans 1 c. à soupe d'huile végétale et réserver.

-Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile végétale, ajouter les légumes et cuire environ 2 à 4 minutes.

-Ajouter la sauce, le poulet et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

-Ajouter le sel et le poivre au goût et servir.

Astuce : servir sur un lit de riz ou de nouilles de riz.