

Sauté de dinde et chou chinois



Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 paquet de dinde coupée en lanières
- 1 litre (4 tasses) de chou chinois émincé
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 1 carotte émincée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) de fleur d'ail
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce teriyaki épaisse
- 1 lime coupée en quartiers

Étapes

1. Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Cuire la dinde de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair de la dinde ait perdu sa teinte rosée.
2. Ajouter le chou, le brocoli, la carotte, le gingembre et la fleur d'ail. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant.
3. Ajouter la sauce teriyaki. Remuer pour bien enrober les aliments de sauce.
4. Répartir le sauté dans les bols. Servir avec les quartiers de lime.