Poulet aux amandes

ingrédients

- g de poulet
- g de maïzena
- à thé d’huile
- à soupe de meil
- g d’amandes entières
- MAGGI Tablette
- g choux fleur
- Carottes
- brocoli

préparation

1. Mélanger le miel, le cube MAGGI Tablette et 2 cuillères d'huile. Ajouter le poulet. Laisser reposer au moins 30 minutes
2. Dans une poêle, ajouter l’huile. Faire cuire le poulet légèrement . Ajouter le maïzena mélangée avec de l’eau.
3. Après 5 minutes, ajouter les amandes et faire cuire encore 2 minutes environ. Servir avec un mélange de légumes (brocoli, choux de fleur, carottes) faits à la vapeur.

Nutrition

Les glucides	9,19 g
Énergie	302,26 kcal
Les graisses	13,04 g
Fibre	2,52 g
Protéine	39,04 g
Graisses saturées	2,06 g
Sodium	448,41 mg
Les sucres	4,84 g

50 Minutes

6