

Wok de poulet aux légumes et Ebly

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de blanc de poulet
- 250 g d'Ebly
- 2 belles carottes
- 1 courgette
- 2 blancs de poireau
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce aux huîtres
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 1 boîte de lait de coco

• Préparation

- Couper les blancs de poulet en petits dés.
- A l'aide d'un économe, faire des lamelles de carotte et de courgette.
- Couper les blancs de poireaux en petits tronçons de 3 cm.

• Cuisson

- Faire cuire les dés de poulet dans un peu d'huile d'olive.
- Une fois le poulet cuit, ajouter dans le wok : la sauce soja, la sauce aux huîtres et le ketchup. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 min.
- Ajouter à la préparation les tronçons de poireaux. Laisser cuire pendant 5 min.
- Entre-temps, faire cuire l'Ebly.
- Ensuite, ajouter le reste des légumes à la préparation et prolonger la cuisson de 10 min.
- Pour terminer, ajouter le lait de coco et laisser cuire 10 min. Saler et poivrer.
- Ajouter l'Ebly et mélanger le tout avant de servir.

Infos

Le blé Ebly est issu de grains céréaliers bruts, c'est-à-dire non transformés. Sur le plan nutritionnel, il fait aussi partie de la famille des féculents qui fournissent des protéines végétales et contiennent des glucides complexes.

Les glucides complexes sont la principale source d'énergie de notre organisme. Ils sont indispensables et devraient même contribuer à plus de 35 % des apports énergétiques journaliers. La consommation de glucides, comme ceux qui sont contenus dans le blé Ebly, aide à lutter contre "les coups de barre" entre les repas.

Contrairement aux idées reçues, manger du blé ne fait donc pas grossir. Celui-ci a la particularité d'apporter une sensation de satiété, ce qui peut être un véritable atout pour limiter les envies incontrôlées de grignoter.

Autre atout : le blé s'associe très facilement aux légumes. Associer le plaisir des féculents à celui des légumes à chaque repas, c'est la bonne idée santé.

