



SPAGHETTIS AU POULET ET AUX LÉGUMES



Temps de préparation : 10 minutes



Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients :

- * spaghetti pour 2 personnes cuit dans du bouillon de légumes
- * 200-300g émincé de poulet
- * 1 oignon haché
- * 2 gousses d'ail écrasées
- * 2 carottes coupées en lamelle
- * 1 courgette coupées en lamelle
- * 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- * 6 cuillères à soupe de sauce soja
- * 2 cuillères à café de fécule de maïs



Préparation :

1. Dans une poêle, fais chauffer l'huile et fais revenir l'émincé de poulet pendant 5 minutes
2. Ajoute les légumes et prolonge la cuisson 10 minutes
3. Dans un bol, délaye la fécule de maïs, avec le vinaigre et la sauce soja
4. Verse dans la poêle et ajoute les spaghetti
5. Mélange et réchauffe pendant 5 minutes

