

Poulet Orient Express



Poulet Orient Express

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

Ingédients

4 blancs de poulet
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 botte de petits oignons blancs
20 g de petits champignons noirs
1 cuillère à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de baies roses

Préparation

Faites tremper les champignons dans un bol d'eau tiède pendant 30 min. Epépinez les poivrons et découpez-les en lanières. Pelez les oignons. Découpez les blancs de poulet en cubes. Faites-les mariner quelques minutes dans la sauce soja puis égouttez-les et parsemez-les de graines de sésame en les retournant dans tous les sens pour qu'elles adhèrent aux morceaux de poulet.

Mettez l'huile à chauffer dans le wok. Faites sauter les dés de poulet à feu vif, réservez-les sur la grille, puis mettez les poivrons à leur place. Cuisez-les 5 min sur feu vif en remuant, ajoutez les oignons, les champignons égouttés, coupés en morceaux, et les baies roses concassées. Salez, remettez le poulet dans le wok, mélangez et laissez mijoter 15 min sur feu doux en secouant régulièrement le manche du wok. Servez chaud.

Le bon accord vin

un côtes-du-rhône village

Notes personnelles