WOK DE POULET AUX LéGUMES



Le wok est devenu un classique de la semaine en France. Coupez le poulet et les légumes en lamelles fines. Faites chauffer le wok très fort avec un filet d'huile.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 8 mins
- **Portions**: 2-4 personnes

Ingredients

- 400g de blancs de poulet en lanières
- 1 poivron rouge en lanières
- 1 courgette en bâtonnets
- 1 carotte en julienne
- 100g de pois mange-tout
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame

Préparation

Etape 1
Faites chauffer le wok très fort. Saisissez le poulet 3 minutes sans remuer pour qu'il colore. Réservez.

Etape 2
Dans le même wok, faites sauter les légumes 2-3 minutes — ils doivent rester croquants. Ajoutez l'ail et le gingembre.

Etape 3
Remettez le poulet, versez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez 1 minute. Servez avec du riz et parsemez de sésame.