

Sauté de poulet à l'asiatique

Préparation: 25 min.

Cuisson: 20 min.

Portions: 4 à 6

Ingrédients

454 g (1 lb) de poitrines de poulet émincées

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de sésame divisée

1/2 bouquet de brocoli blanchi 2 minutes préalablement

1 petit poivron rouge coupé en lanière

1 petit poivron jaune coupé en lanière

1 tasse (250 ml) de pois sucrés

1 carotte moyenne coupée en rondelles

1 sac de 454 g de germes de haricot

3 oignons verts hachés

1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet faible en sodium

2 c. à soupe (30 ml) de sauce aux huîtres

1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya

3 c. à soupe (45 ml) de miel

2 c. à thé (10 ml) de sambal oelek

2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais haché

2 gousses d'ail hachées

1 c. à soupe (15 ml) de féculle de maïs

Préparation

1) Chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame dans un wok à feu moyen-vif. Cuire le poulet émincé jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Retirer et réserver.

2) Dans la même poêle, chauffer le restant de l'huile de sésame. Sauter les brocolis blanchis, les poivrons, les pois sucrés et la carotte jusqu'à tendreté souhaitée. Retirer et réserver.

3) Entre temps, dans un bol bien mélanger le bouillon de poulet, la sauce aux huîtres, la sauce soya, le miel, le sambal oelek, le gingembre, l'ail et la féculle de maïs.

4) Verser le bouillon préparé dans le wok et porter à ébullition. Ajouter le poulet et les légumes réservés, bien mélanger pour réchauffer. Retirer du feu, ajouter les germes de haricot et les oignons verts et mélanger à nouveau. Servir immédiatement soit sur des pâtes ou tel quel.

source: Lexibule

~Note: Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix (ce que vous avez au frigo).

~Aussi: J'ai inscrit une quantité pour le poulet parce que je me devais d'en mettre une mais il m'arrive parfois d'en mettre un peu plus!

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule