

Sauté poulet et brocoli à l'asiatique

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 6 hauts de cuisses de poulet en petites languettes
- 1/3 de tasse de fécule de maïs
- 1/4 de tasse d'huile de canola
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 3 oignons vert coupés en 5 tronçons
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 brocoli en fleurons
- 2 c. à thé de sambal olek ou sauce épicé au choix
- 1 bouillon de 500 ml riche et onctueux au gingembre, ail et soya de Campbell
- Sel
- Graines de sésame au goût
- 1/2 paquet de vermicelle de riz cuite

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poulet avec la fécule de maïs.
2. Dans un wok (ou une casserole style sauteuse) à feu moyen avec de l'huile végétale bien chaude, frire le poulet pendant environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Il ne faut pas trop charger le wok, donc le faire en deux fois.
3. Retirer le poulet du wok, puis déposer sur un papier absorbant, saler, puis réserver.
4. Dans le même wok à feu moyen (retirer l'excédent d'huile de canola), ajouter l'huile de sésame, puis faire revenir pendant deux minutes les oignons verts, l'ail et le sambal olek.
5. Ajouter le brocoli, puis poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.
6. Lorsque le brocoli est tendre, mais encore croustillant, ajouter le bouillon riche et crémeux en mélangeant, puis cuire une dernière minute pour réchauffer la sauce.
7. Lorsque vous êtes prêt à servir, ajouter le poulet au wok, mélanger, servir immédiatement sur un nid de vermicelle de riz, puis décorer avec des graines de sésame.

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4 à 6

[Source: Folks & Forks](#)