

Sauté de poulet et de légumes au gingembre (Le palais gourmand)

3 c. à table de miel

1 c. à table de sauce soya

2 c. à table de sauce aux huîtres

2 c. à table de gingembre frais, râpé

1 c. à table de fécule de maïs

3 gousses d'ail, hachées

1 blanc d'oeuf

454 g (1 livre) de demi-poitriines de poulet désossées, sans la peau, coupées en fines lanières

2 c. à table d'huile d'arachide

1 sac de 500 g de légumes surgelés Gourmet oriental

1/4 tasse de bouillon de poulet

Dans un bol, mélanger le miel, la sauce soya, la sauce aux huîtres, le gingembre, la fécule de maïs, l'ail et le blanc d'oeuf. Ajouter le poulet et bien mélanger. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile à feu élevé. Égoutter le poulet et sauter dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les légumes, la marinade du poulet et le bouillon. Sauter jusqu'à ce que les légumes soient chauds. Servir sur un lit de vermicelles de riz, du riz ou tel quel.