



## Wok de poulet aux légumes croquants

26/06/2019 à 13h07

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 12 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 400g de poulet cuit rôti sans os : 6 pièces
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 carottes
- ½ botte de brocolis
- 100g de petits pois
- Huile de sésame ou huile d'olive
- 100g de mange-tout
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- Paprika poudre
- Sauce nuoc-mâm
- Gingembre frais
- Poivre noir
- 20g de shiitaké
- 20g de champignons noirs
- Sauce soja

### Préparation :

- Faites tremper les champignons noirs et les shii-take dans l'eau chaude pendant 12 h. Mondez les tomates (les plonger dans de l'eau bouillante 20 secondes et retirer la peau), les coupez en 4 et les épépinier.
- Taillez les légumes en fine julienne (poivrons rouge et vert, tomates, oignon rouge et carottes). Hachez la gousse d'ail. Coupez les moelleux de poulet en fines tranches.
- Dans un récipient, mettez 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sauce nuoc-mâm, une cuillère à café de gingembre frais haché et 1 pincée de paprika. Déposez les tranches de poulet dans la marinade.
- Préchauffez votre wok avec, si possible, de l'huile de sésame ou sinon de l'huile d'olive. Lorsque le wok est bien chaud, ajoutez la viande et sa marinade, faites revenir 2 à 3 minutes.
- Réservez la viande dans un autre plat et faire revenir dans le wok la julienne de légumes ainsi que les champignons noirs et parfumés, préalablement égouttés et émincés grossièrement. Faites revenir 3 à 4 minutes, les légumes doivent rester croquants.
- Ajoutez la viande et bien remuer pour avoir un mélange homogène. Si besoin, ajouter un peu de sauce soja et de sauce nuoc-mâm. Laissez mijoter 3 à 4 minutes.