

Wok de poulet asiatique

12/11/2019 à 11h11

Par [Ecole Ferrandi](#)



Temps de préparation : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Poulet

- 600 g de blanc de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 pincées de gingembre moulu > 1 pincée de poivre
- 20 g de miel

Garniture

- 100 g de courgettes
- 100 g de carottes
- 80 g de poivrons rouges
- 80 g de poireaux
- 2 l d'eau de Vichy St-Yorre

Sauce

- 80 cl de sauce soja
- 20 cl de sauce d'huître (condiment asiatique)
- huile de soja
- graines de sésame

Préparation :

Poulet

- Détaillez les blancs de poulet;
- Faites-les sauter à la poêle avec un filet d'huile de sésame;
- Assaisonnez au gingembre et au miel.

Légumes

- Lavez et découpez les légumes en gros bâtonnets;
- Portez l'eau de Vichy à ébullition et faites cuire chaque légume séparément;
- Faites refroidir et mélangez tous les légumes ensemble.

Wok de poulet et légumes sautés

- Mélangez le poulet et les légumes dans une poêle;
- Ajoutez la sauce soja et la sauce d'huître pour les faire « sauter ».

Dressage

- Versez le mélange dans une assiette creuse, de préférence;
- Servez le wok chaud.

L'astuce du chef :

L'ajout de la sauce doit se faire dans une poêle très chaude afin de réduire la sauce rapidement et ne pas sur-cuire le légume.