



## Poulet aux saveurs asiatiques...

### **Ingrédients :**

- 2 ou 3 blancs de poulet
- 1 oignon moyen
- 1/4 de poivron vert
- 1/4 de poivron rouge
- des graines de sésame dorées
- de la citronnelle
- de la sauce soja
- de l'huile
- poivre, PAS de sel



### **Préparation :**

Rincer les escalopes puis les essuyer à l'essuie tout. Les couper en morceaux de même taille. Les réserver dans une boîte hermétique.

Emincer l'oignon. Couper les poivrons en fines lanières. Pour de la citronnelle fraîche, la ciseler, on peut prendre de la déshydratée.

Mettre sur le poulet les poivrons, l'oignon, un peu de citronnelle, quelques graines de sésame, de la sauce soja (au moins 3 càs), et 1 càs d'huile. Poivrer mais pas de sel, la sauce soja en contient déjà.

Mélanger le tout. Fermer la boîte et laisser mariner plusieurs heures, ou au moins 30 minutes.

Sortir la boîte du frigo minimum 30 minutes avant de la cuire.

Cuire sur le Cobb bien chaud ou à la poêle ou au wok.

Servir avec par exemple des nouilles sautées.

**Astuce :** quand je fais à la poêle, j'ajoute une goutte de miel en fin de cuisson pour que la viande soit bien dorée !

BON APP'