



## Shop suey de poulet...

### **Ingrédients :**

- 2 petites carottes
- 1 courgette
- 1/4 de poivron rouge
- 120 g de pousses de soja (fraîches, légèrement blanchies)
- 50 g de champignons noirs, ou 1 poignée de déshydratés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 filets de poulets, ou 4 escalopes
- 4 càs de sauce soja
- Poivre
- 1 morceau de gingembre frais râpé (2 cm) - c'est mon ajout ;o)
- 1 càs de maïzena

### **Préparation :**

Eplucher et couper les carottes, la courgette et le poivron en julienne.

Réhydrater les champignons noirs dans une casserole d'eau bouillante une dizaine de minutes. Puis les couper en petits morceaux.

Détailler la viande en lanières. Emincer l'oignon et l'ail.

Faire chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter ensuite la viande. Finir par les légumes, la sauce soja, le gingembre, le poivre et un peu d'eau.

Laisser mijoter 10 min. Puis prélever un peu de sauce pour y diluer la maïzena avant de tout reverser avec la viande, bien mélanger. Cuire 5 min supplémentaires en surveillant, les légumes doivent rester croquants.

Servir avec du riz basmati, thaï,...par exemple.

BON APP'

