

Poêlée asiatique terre mer

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 blancs de poulet
250 g de crevettes roses décortiquées
250 g de germes de soja
150 g de fèves écossées et pelées
100 g de petits écossés
1 oignon
2 gousses d'ail
10 cl de lait de coco
2 c à s d'huile
2 c à s de sauce soja
1 c à s de gingembre frais râpé
4 brins de coriandre

Peler et émincer l'ail et l'oignon. Couper le poulet en lamelles. Rincer les germes de soja et les égoutter. Ébouillanter les fèves 1 mn et les égoutter.

Dans un wok ou une grande poêle faire revenir 2 mn l'ail et l'oignon avec l'huile, ajouter alors les lamelles de poulet, le gingembre, les germes de soja et les fèves. Saler et poivrer et poursuivre la cuisson à feu vif pendant 5 mn en remuant sans cesse.

Ajouter la sauce soja, le lait de coco, les crevettes et les petits pois et finir la cuisson 3 mn en mélangeant tous les ingrédients. Vérifier l'assaisonnement et répartir la poêlée dans les assiettes.

Rincer la coriandre, l'effeuiller et en parsemer la poêlée. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>