

Chop Suey au poulet



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de vin blanc
- 3 cs d'huile de sésame
- 1 cc + 1 cs de féculé
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre
- 450 g de fèves (surgelées en ce qui me concerne)
- 50 g de pois mange-tout

Réalisation :

- Coupez le poulet en lanières, mettez-le dans un bol avec la sauce soja, 1cs de vin blanc, 1 cs d'huile de sésame et 1 cc de féculé. Mélangez, salez et laissez macérer 1 heure
- Emincez l'oignon et les branches de céleri
- Faites chauffer 1 cs d'huile de sésame dans un wok, ajoutez le gingembre détaillé en petits morceaux, les fèves, le céleri et les pois mange tout
- Faites revenir à feu vif, puis ajoutez un peu d'eau, couvrez et laissez mijoter 3 minutes, puis réservez
- Lavez le wok, puis ajoutez 1 cs d'huile de sésame, et faites revenir l'oignon et le poulet en remuant sans cesse
- Arrosez d'1 cs de vin blanc, puis du reste de féculé délayée dans un peu d'eau , et enfin du reste de sauce soja
- Laissez cuire 2 mn, puis ajoutez les légumes. Mélangez le tout et servez immédiatement