

WOK DE POULET AU PAKSOY

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 15 minutes
4 personnes	1 Wok ou 1 sauteuse, 1 casserole

Ingédients :

200 gr de filet de poulet
100 gr de carottes
100 gr pousse de soja
1 Chou Paksoy
1 oignon, ail
3 cuillères à soupe d'huile de sésame
3 cuillères à soupe de sauce soja
un peu de coriandre fraîche
200 gr de nouilles chinoises
1 bouillon cube

Préparation :

- 1 - Dans une sauteuse (ou un wok) mettre l'huile de sésame et y faire blondir l'oignon émincé et l'ail.
- 2 - Éplucher et couper les carottes en julienne (ou râper très gros). Puis les mettre à cuire pendant 5 minutes.
- 3 - Détailler le paksoy en lanières puis l'ajouter aux autres légumes. Ajouter le poulet découpé en lanières, les pousses de soja égouttés. Cuire 5 minutes supplémentaires.
- 4 - Mettre les nouilles chinoises à cuire dans de l'eau avec le bouillon cube quelques minutes puis ajouter à la préparation. Mouiller un peu avec le bouillon et laisser évaporer.
- 5 - Ajouter la sauce soja et la coriandre ciselée puis servir bien chaud.