



SHOP SUEY AU POULET



Pour 4 personnes :

- ✓ 2 blancs de poulet découpés en lanière de 5 x 1 cm
- ✓ 1 carotte pelée et coupée en lames avec l'économe
- ✓ 1 courgette coupée en bâtonnets de 0,5 cm d'épaisseur
- ✓ 12 petits épis de maïs frais ou en conserve
- ✓ 200 g de germes de soja frais
- ✓ 1 poivron rouge ou vert coupé en carrés de 2 cm de côté
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 15 g de champignons noirs chinois à faire tremper dans de l'eau froide 30 mn avant
- ✓ 2 oignons blancs avec fanes coupés en 8 et effeuillés et dont les fanes seront ciselées
- ✓ 1 pincée de gingembre
- ✓ 1 pincée d'épices « cinq parfums »
- ✓ Sauce de soja
- ✓ Sel poivre du moulin (piment en purée pour les amateurs)
- ✓ 1 c à s de fécule de maïs ou de pomme de terre
- ✓ Huile d'arachide

Préparation :

Faire mariner les lanières de poulet avec 2 cuillères à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à soupe d'huile et un peu de sel, poivre, épices 5 parfums, gingembre pendant 30 min.

Faire précuire les légumes taillé dans un wok avec un peu d'huile et saler légèrement ; ils doivent rester croquants ; les débarrasser dans une assiette.

Chauffer de l'huile à nouveau dans le wok et faire sauter la volaille jusqu'à qu'elle soit à peine colorée (2 mn).

Ajouter les légumes précuits et les champignons concassés ; continuer à mélanger jusqu'à leur cuisson soit presque complète, puis rajouter les oignons et l'ail écrasé.

Préparer dans un bol 1 cuillère à soupe rase fécule avec 2 c à s de sauce de soja et délayer avec 15 cl d'eau.

Versez la préparation sur la viande et les légumes, faire prendre l'ébullition, bien mélanger et arrêtez le feu ; ajouter un peu d'eau si c'est trop épais et vérifier l'assaisonnement.

Déguster avec du riz basmati et un rosé de Chine ou du thé au jasmin.