Wok de légumes au poulet
RECETTE

Wok de légumes au poulet

TEMPS	20 mn
INGRÉDIENTS	15 produits
FAIRE	4 portions

Wok de légumes au poulet accompagné des produits Suzi Wan®. Ton plat assiatique préféré à ta façon, à la maison.

INGRÉDIENTS

- 300 g de blancs de poulet
- 250 g de haricots verts
- 250 g de fèves pelées et surgelées ou 2 petites courgettes
- jus + ¼ de zeste rapé d'1 citron vert
- 1 bocal de légumes Chop Suey Suzi Wan®
- ½ brique de 200ml de lait de coco Suzi Wan®
- 1 cm de gingembre frais
- 10 feuilles de basilic thaï ou classique
- 2 c. à soupe de nuöc mám Suzi Wan®
- 4 c. à soupe d’huile végétale
- poivre

Préparation

1. Pelez et hachez le gingembre.
2. Mélangez le gingembre, le zeste et le jus de citron et 2 c. à soupe d’huile.
3. Coupez le poulet en petits morceaux et ajoutez-le à la marinade. Laissez reposer 30 minutes au frais.
4. Si vous avez opté pour les courgettes, lavez-les et émincez-les en fines tranches à l’aide d’un couteau économe.
5. Équeutez les haricots verts.
6. Égouttez les légumes Chop Suey.

7. Faites chauffer 2 c. à soupe d’huile dans un wok, ajoutez le poulet et sa marinade, faites-le dorer pendant 2 à 3 minutes.
8. Versez le lait de coco. Laissez cuire 3 minutes.
9. Ajoutez les légumes Chop Suey, les fèves ou les courgettes et les haricots verts. Faites sauter le tout.
10. Ajoutez du poivre et le nuöc mám. Faites sauter à nouveau puis ajoutez les feuilles de basilic.
11. Servez aussitôt.

LES AUTRES PRODUITS SUZI WAN®

Saumon laqué à la sauce soja

TEMPS

45 min

INGRÉDIENTS

6 produits



Pad Thaï aux crevettes

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

12 produits

Vermicelles-chinois-boeuf

TEMPS

10mn

INGRÉDIENTS

11 produits



Nouilles sautées au bœuf

TEMPS

22 min

INGRÉDIENTS

11 produits

Source URL: *https://fr.suziwan.com/recipes/wok-de-legumes-au-poulet*