



Wok de légumes au poulet

RECETTE

## Wok de légumes au poulet



<?xml version="1.0"?>

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.

Partager

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

# INGRÉDIENTS

- 300 g de blancs de poulet
- 250 g de haricots verts
- 250 g de fèves pelées et surgelées ou 2 petites courgettes
- jus +  $\frac{1}{4}$  de zeste rapé d'1 citron vert
- 1 bocal de légumes Chop Suey Suzi Wan®
- $\frac{1}{2}$  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 nuoc mâm 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 nuoc mâm. 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

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Bo Bun au boeuf**

TEMPS

20 min

INGRÉDIENTS

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Pad Thaï aux crevettes**

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

12 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Vermicelles-chinois-boeuf**

TEMPS

10mn

INGRÉDIENTS

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

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