



Wok de IÃ©gumes au poulet
RECETTE

Wok de IÃ©gumes au poulet



TEMPS 20 mn
INGRÃ©DIENT 15 produits
S
FAIRE 4 portions

Wok de IÃ©gumes au poulet accompagnÃ© des produits Suzi WanÃ©. Ton plat asiatique prÃ©fÃ©rÃ© Ã ta faÃ§on, Ã la maison.

INGRÃ©DIENTS

- 300 g de blancs de poulet
- 250 g de haricots verts
- 250 g de fÃ©ves pelÃ©es et surgelÃ©es ou 2 petites courgettes
- jus + $\frac{1}{4}$ de zeste rapÃ© 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 nuoc mām 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. Égouttez 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 mām. Faites sauter à nouveau puis ajoutez les feuilles de basilic.
11. Servez aussitôt.

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