



Poulet sauté au bok choy

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Voici une recette de la cuisine chinoise, facile, légère et goûteuse de poulet sauté. Une belle occasion d'aller à la rencontre du bok choy, une variété surprenante de chou juteux et croquant, à la saveur douce.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 40 min - Cuisson: 10 min - Durée: 50 min

Ingrédients

- 350 g de filets de poulet
- 500 g de baby bok choy
- 2 échalotes (40 g épluchées)
- 1 cm de gingembre frais (24 g épluché)
- 2 gousses d'ail (18 g épluchées)
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza

Marinade/sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de flocons de piment fort

Préparation

1. Eplucher l'ail et le gingembre.
2. Râper la moitié de chaque et réserver le reste.
3. Mélanger la sauce soja, le vinaigre, l'huile de sésame, le miel, le sucre et le piment. Répartir ce mélange dans deux bols, dont l'un servira de marinade, et l'autre de sauce.
4. Ajouter le gingembre et l'ail râpé à la marinade.
5. Couper le poulet contre le grain, en fines lamelles.
6. Verser la marinade sur le poulet, bien mélanger et laisser reposer pendant au moins 30 minutes en remuant de temps en temps.
7. Pendant ce temps, séparer les feuilles des Bok Choy et les rincer plusieurs fois. Les passer à

l'essoreuse à salade.

8. Couper la partie blanche (les côtes) en tronçons de 2 cm. Les réserver dans un saladier.
9. Couper la partie verte (les feuilles) en tronçons de 2 cm. Les réserver dans un deuxième saladier.
10. Eplucher et émincer les échalotes en biais.
11. Hacher l'ail et le gingembre restant.
12. Lorsque le poulet a fini de mariner, faire chauffer la moitié de l'huile de colza dans une grande poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
13. Faire sauter poulet en remuant constamment jusqu'à ce que la viande soit cuite et légèrement caramélisée, environ 3 minutes.
14. Transférer dans une assiette.
15. Ajouter l'huile de colza restante dans la poêle.
16. Faire sauter les échalotes, l'ail et le gingembre hachés pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se développent.
17. Ajouter les côtes de Bok Shoy et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à se ramollir.
18. Remettre le poulet dans la poêle et mélanger à nouveau.
19. Verser la sauce par dessus et laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.
20. Ajouter les feuilles du bok choy, bien mélanger et faire sauter pendant 1 minute.
21. Servir immédiatement.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Huile de sésame
- Gingembre frais
- Bok choy
- Flocons de piment fort