

Escalopes de poulet au wok



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Une recette facile et rapide à réaliser, un poulet moelleux, des petits légumes aux petits oignons.

Ingrédients

- 3 escalopes épaisses de poulet.
- 500 g de légumes surgelés spécial wok
- 150 g de nouilles chinoises
- 3 cs sauce soja
- farine

Préparation

- 1 Couper les escalopes de poulet en dés de 2 cm. Fariner les dés de poulet (la farine empêchera le poulet de rendre l'eau qu'il contient et les morceaux resteront moelleux) puis les jeter dans le wok. Faire colorer sur toutes les faces puis réserver.
- 2 Verser les légumes (surgelés, spécial wok) et faites sauter à feu vif. Verser le poulet réservé. Laisser cuire 8 minutes environ à feu moyen
- 3 En fin de cuisson, ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja (attention à ne pas trop saler si vous utilisez cette sauce déjà salée) ou 2 cuillères à soupe de sauce d'huître qui donneront une touche asiatique au plat voire les deux. Je n'ai mis que de la sauce soja.
- 4 Faire cuire à part les nouilles chinoises (4 minutes), avec de l'eau dans laquelle j'ai égrené un bouillon cube, égoutter et mélanger au wok ou faites une présentation à l'assiette. N'oubliez pas les baguettes !
- 5 La même recette peut se réaliser avec d'autres viandes. Elle convient bien aux aiguillettes de canard

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

