

Pilons de poulet à la chinoise



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Une recette que j'accomode à ma façon, facile et pas chère, et que je cuisine dans une sauteuse...

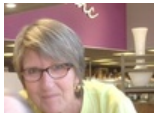
Ingrédients

- 6 pilons de poulet
- 500 g de légumes pour wok surgelés
- huile pour wok
- 4 cs de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 cs de curry
- 1 cs de gingembre en poudre
- 1 cs de féculé
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Déposez dans un plat les pilons de poulet. Enrobez-les de curry et mélangez-les avec l'ail écrasé, l'échalote coupée et la sauce soja. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Faites cuire les pilons avec ces ingrédients dans une sauteuse. Laissez bien colorer. Ensuite, ajoutez les légumes, le gingembre, le poivre et liez avec la féculé que vous aurez dilué dans de l'eau. Laissez cuire doucement et rectifiez l'assaisonnement.
- 3 Servez avec du riz.

Proposé par



Gigi

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires
[.merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

