

Poêlée thaï aux légumes et poulet

Plat **Facile****Pour :** 2 personnes**Préparation :** 10 mn**Cuisson :** 15 mn*Un plat rapide, goûteux et bien relevé.*

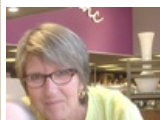
Ingrédients

- 800 gr de légumes thaï surgelés (1 sachet), avec sauce au lait de noix de coco
- 2 blancs de poulet
- 2 cs de sauce soja
- 1 cc de gingembre en poudre
- 2 cs de miel
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- huile pour wok
- poivre
- sel
- riz basmati

Préparation

- 1 Découper le poulet en lamelles le faire macérer 1 h au frais avec les 2 cs de soja , la cc de gingembre, l'echalote et l'ail pelés et émincés .
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse et saisir le poulet à feu vif.
- 3 Ajouter le sachet de légumes et 2 cs de miel puis laisser cuire 15 min tout en mélangeant.
- 4 Poivrer (le sel n'est pas nécessaire le mélange de légumes étant bien relevé).
- 5 Servir avec du riz Basmati. Voici un plat dont nous avons apprécié tous les parfums.

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

