

Poulet chop suey



lesbonsrestaurants

Plat **Facile**

Préparation : 15 mn

Repos : 60 mn

Cuisson : 45 mn

Le chop suey est, à l'origine, un plat chinois. Les migrants chinois l'ayant emporté avec eux en s'installant dans de nombreux endroits du monde. Le mets aurait été inventé pendant la dynastie Qing, lors de la visite du premier ministre Li Hongzhang aux États-Unis. Quand les journalistes ont demandé ce que le Premier ministre avait mangé, les cuisiniers eurent du mal à expliquer et ont simplement dit "chop suey" qui signifie "mélange de pièces"!

Ingrédients

- 3 escalopes de poulet
- 300 g de germes de soja
- 1 petite boîte de pousses de bambou
- 1 sachet de champignons noirs déshydratés
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- 1 poivron
- sel, poivre
- huile d'olive
- 0,25 l de bouillon de volaille

Préparation

- 1 Mettez à tremper les champignons pendant une heure dans de l'eau tiède. Égouttez-les et coupez-les en lanières.
- 2 Pelez, lavez et émincez l'oignon. Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières.
- 3 Égouttez le soja et les pousses de bambou.
- 4 Salez et poivrez les escalopes et faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive. Retournez-les à mi-cuisson puis détaillez-les en lamelles.
- 5 Faites revenir l'oignon et le poivron dans une sauteuse dans un filet d'huile d'olive. Laissez blondir les légumes puis ajoutez les pousses de bambou et les champignons noirs. Salez, poivrez. Laissez cuire 30 minutes à couvert.
- 6 Au bout de ce temps ajoutez les morceaux de poulet cuits ainsi que les petits pois surgelés.
- 7 Versez le bouillon de volaille ainsi que les germes de soja. Donnez quelques bouillons. C'est prêt!
- 8 Servez ce plat avec du riz blanc! Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

