

Poulet et petits légumes au wok



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

Un petit air asiatique pour cette recette...

Ingrédients

- 500 g de petits légumes pour wok surgelés
- 4 escalopes de poulet
- 3 plaques de nouilles chinoises
- 1 bouillon cube - ici bouillon poule dégraissé
- 1 pointe d'huile d'olive
- sauce soja
- farine

Préparation

- 1 Couper les escalopes de poulet en dés de 2 cm. Jeter le poulet fariné pour éviter qu'il ne soit sec (la farine empêchera au poulet de rendre l'eau qu'il contient et les morceaux resteront moelleux) dans le wok, faire colorer sur toutes les faces puis réserver.
- 2 Verser les légumes et faire sauter à feu vif. Ajoouter 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 la sauce soja.
- 4 Faire cuire à part les nouilles chinoises (4 minutes) avec de l'eau dans laquelle vous aurez égréné un bouillon cube, égoutter et mélanger au wok ou faites une présentation à l'assiette. N'oubliez pas les baguettes !

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

