

Poulet au sauté de légumes à la chinoise



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Plat asiatique très gouteux dont les ingrédients sont faciles à trouver.

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 petite branche de céleri
- 0,5 poivron rouge
- poivron vert
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs de sauce huitre
- 1 pincée de glutamate - sel chinois (facultatif)
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Découper le poulet en fines lamelles et les faire macérer dans la sauce soja.
- 2 Découper tous les légumes en fines lamelles.
- 3 Dans un wok ou une grande poêle huilée, faire dorer à feu vif le poulet.
- 4 Ajouter la sauce huitre puis l'oignon, l'ail, le poivre, le glutamate ou sel.
- 5 Ensuite, dans l'ordre, mettre les lamelles de poivron et le céleri. Les laisser 2 minutes. Ajouter alors les carottes. Les laisser 2 à 3 minutes. Puis les courgettes.
- 6 Remuer tout en cuisant les légumes qui doivent rester "al dente".
- 7 Ne pas couvrir lors de la cuisson. Servir avec de riz basmati.

Proposé par



marieclo

je suis Marie-Claude, j'habite dans le Sud Est à Le Cannet, je vous invite à visiter mon blog : marieclo dans lequel vous trouverez mes recettes au gout de la Provence et de mon île natale la Reunion, ainsi que mes autres coups de coeur et ma passion la peinture.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

