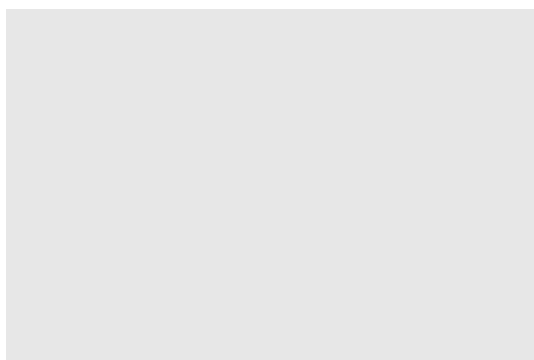




Wok de poulet poivron à l'asiatique

☆☆☆ 4.7/5

 [24 commentaires](#)



ingrédients

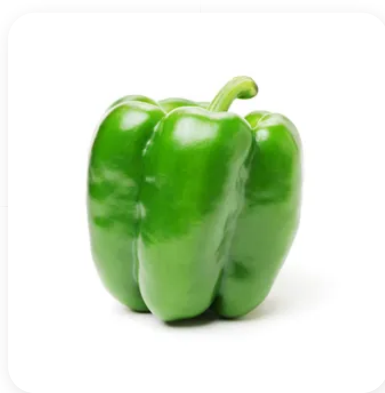
4 personnes

+

Afficher le prix



1
poivron rouge



1
poivron vert



1 cuillère à soupe
de gingembre frais



½ botte
de coriandre



4
blancs de poulet



300 g
de riz type basmati



2
citrons



3 gousses
d'ail



3 cuillères à soupe
de sauce soja

Ajouter au panier

En cliquant sur les liens, vous pouvez être redirigé vers d'autres pages de notre site, ou sur Amazon.fr

La suite après cette publicité



Learn German Fast

All levels A1 to C1. Get recognized worldwide with our TELC certification program

Ustensiles



1 wok
+ de détails

[Voir plus](#)

En cliquant sur les liens, vous pouvez être redirigé vers d'autres pages de notre site, ou sur Amazon.fr

La suite après cette publicité

Préparation

Découper les poivrons en dés, le poulet en morceaux, et hacher finement l'ail et le gingembre.

Dans une jatte, placer les morceaux de poulet, l'ail, le gingembre, 2 cuillères à soupe de sauce soja et le jus d'un citron et demi.

Faire mariner au moins une demi heure.

Dans un wok, faire cuire les poivrons à feu doux (7 min). Réserver.

Pendant ce temps faire cuire le riz (idéal à l'étouffé, le riz doit être encore légèrement croquant mais cuit).

Ensuite saisir la marinade de poulet à feu vif pendant seulement deux à trois minutes (ainsi le poulet est doré à l'extérieur et fondant à l'intérieur).

Ensuite, faire sauter tous les ingrédients ensemble pendant 5 minutes en ajoutant une cuillère à soupe de soja. Au dernier moment ajouter la coriandre hachée et le jus du demi citron restant.

A servir immédiatement !