



Poulet

Poulet sauté aux légumes et sésame



30 min **15 min** **15 min** **0** **289**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Réhydrater les champignons noirs dans un saladier d'eau tiède pendant 10 minutes.
- 2 Une fois réhydratés, ôter le pied de ces champignons qui peut être un peu dur.
- 3 Eplucher la carotte et la tailler en biseaux, ainsi que la courgette et les épis de maïs.
- 4 Couper les poivrons en lanières.
- 5 Eplucher et hacher l'ail.
- 6 Emincer les champignons.
- 7 Faire chauffer le wok à feu vif, sans matière grasse et y laisser cuire les graines de sésame pendant quelques minutes. Elles doivent être légèrement colorées.
- 8 Attention, il faut être vigilant car elles brûlent très vite.

Étape 2

Cuisson

- 1 Couper les escalopes de poulet en cubes.
- 2 Les faire mariner 5 minutes avec la sauce soja, le sucre et l'ail.

Ingrédients
pour 4 personnes

Poulet

3 Escalope(s) de poulet

Légumes

1 Poivron(s)
1 Poivron(s)
1 Courgette
300 g Mini-épi(s) de maïs
1 Carotte(s)
15 g Champignon(s) noir(s)
2 Gousse(s) d'ail

Assaisonnement

3 c. à soupe Sauce soja
3 c. à soupe Huile d'arachide
1 c. à soupe Sésame grillé
1 Sel
1 Poivre noir
1 pincée(s) Sucre semoule

- 3** Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire dorer les carottes et les poivrons. Ajouter les champignons et le poulet.
- 4** Ajouter les champignons et le poulet.
- 5** Remuer vivement et ajouter les courgettes et les épis de maïs. Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire 10 minutes en remuant constamment.
- 6** Servir chaud, saupoudré de sésame grillé.