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 pieds 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.