

Wok de poulet, chou vert, tomates séchées

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, ce petit wok sera prêt en 25 minutes. Le poulet peut être remplacé par du tofu, des crevettes, des lentilles ou encore un poisson.

Très frais et très sain, il permet de consommer une bonne quantité de légumes sans s'en rendre compte.

Pour l'accompagnement, vous pouvez utiliser un wrap, du riz ou encore des nouilles.



Instructions

1. Découpez en lamelles la poitrine et le chou vert, en petits dés le poivron, en petits morceaux les tomates séchées et l'ail.
2. Dans une poêle bien chaude, faites revenir l'ail et ajoutez le poulet. Colorez-le bien et réservez-le pour la présentation.
3. Ajoutez les légumes et faites-les cuire une dizaine de minutes.
4. Mélangez la sauce soja et le sirop d'érable et ajoutez le mélange aux légumes.
5. Ajoutez les tomates séchées, les épices et remuez bien pendant 2 minutes.
6. Servez : votre féculent, les légumes et le poulet par dessus.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poitrine de poulet	250g
Chou vert	1/2
Poivron	1
Tomates séchées	10
Huile d'olive	1 càs
Sauce soja salée	3 càs
Sirop d'érable	1 1/2 càs
Gousse d'ail	1

Epices : sel, poivre, curry