



Poulet

# Poulet sauté au gingembre



**1h**   **30 min**   **30 min**   **0**   **242**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le poulet sauté au gingembre

600 g **Escalope(s) de poulet**  
1 **Poivron(s)**  
1 **Oignon(s)**  
8 feuille(s) **Chou(x) chinois**  
1 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
1 c. à soupe **Huile de tournesol**  
1 c. à soupe **Sauce soja**  
20 g **Gingembre frais**  
1 c. à café **Gingembre en poudre**  
1 botte(s) **Coriandre**  
1 c. à café **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation du poulet sauté

- 1 Préparer et émincer le poivron.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Faire chauffer le wok sur feu doux. Ajouter l'huile, le vinaigre de riz et la sauce soja.
- 4 Verser le poivron et l'oignon dans le wok. Remuer et laisser fondre pendant 10 min en remuant de temps en temps.
- 5 Pendant ce temps, détailler les filets de poulet en cubes de 5 cm environ.
- 6 Eplucher et râper le gingembre frais et l'ajouter au wok. Saler, poivrer et remuer avant d'ajouter les cubes de poulet.
- 7 Remuer et poursuivre la cuisson 10 min en remuant régulièrement.
- 8 Préparer et émincer le chou. Ajouter à la préparation.
- 9 Ajouter le gingembre en poudre, remuer et poursuivre la cuisson 10 min jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Une fois le plat bien chaud, retirer le wok du feu.
- 2 Juste avant de servir, ciseler un peu de persil ou de coriandre.
- 3 Servir de suite avec un riz à la vapeur.