



Poulet

Poulet aux pousses de bambous et champignons noirs



30 min **15 min** **15 min** **0** **193**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

350 g **Blanc(s) de poulet**
150 g **Pousse(s) de bambou**
15 g **Champignon(s) noir(s)**
1 **Poivron(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Ciboule(s)**
1 **Piment(s)**
1 c. à café **Gingembre frais**
3 c. à soupe **Sauce prune**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
2 c. à café **Nuoc môm**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Réhydrater les champignons noirs dans de l'eau tiède. Couper ensuite les parties terreuses ou un peu dures.
- 2 Couper le poulet en cubes.
- 3 Tailler les pousses de bambou en petits triangles.
- 4 Couper le poivron en cubes de la même taille que le poulet.
- 5 Emincer finement l'ail et les ciboules.
- 6 Couper le piment en deux dans la longueur.
- 7 Râper le gingembre.

Étape 2

Cuisson du plat

- 1 Mettre l'huile dans une poêle à feu assez vif et quand elle est bien chaude ajouter le poulet, l'ail, le gingembre, le piment fort et le nuoc nam. Bien mélanger et laisser colorer le poulet en remuant régulièrement.
- 2 Ne pas trop insister afin que le poulet ne devienne pas trop sec.

- 3 Baisser un peu le feu et ajouter les pousses de bambou, le poivron, la sauce prune et 3 cuillères à soupe d'eau de trempage des champignons. Remuer, couvrir et laisser sur le feu pendant 4 minutes.
- 4 Ajouter les champignons noirs, mélanger et poursuivre la cuisson toujours à couvert pendant 3 minutes.
- 5 Enlever le couvercle, monter le feu et ajouter la ciboule, poursuivre la cuisson 1 minute.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir dès la cuisson terminée en saupoudrant éventuellement un peu de ciboule fraîche.