

Wok poulet gourmand aux légumes sautés, parfumé

Le wok poulet gourmand que je vous propose ici est une recette rapide et pleine de caractère, idéale pour un dîner familial en semaine. Les émincés de poulet restent tendres, enveloppés d'une robe légèrement caramélisée ; les courgettes et pois gourmands apportent un croquant frais tandis que l'oignon fond et lie le tout. Le mélange Wok Gourmand insuffle des notes de moutarde, gingembre et citronnelle qui réveillent la sauce soja sans l'écraser. Cette recette, simple à préparer en moins d'une heure, convient à une soirée conviviale autour d'un riz jasmin ou d'un riz complet, quand on cherche un plat parfumé, texturé et réconfortant sans complication. Lancez-vous : les arômes se développent dès la première saisie.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 500 g d'émincés de poulet (blancs ou cuisses désossées), environ 1 cm d'épaisseur
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou pépins de raisin)
- 1 oignon moyen émincé
- 1 grosse courgette coupée en demi-lunes
- 150 g de pois gourmands, parés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (ajuster selon le sel)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (facultatif, pour la finition)
- 300 g de riz jasmin cuit pour servir
- 1 à 1,5 cuillère à café de Wok Gourmand (voir dosage)
- Poivre noir du moulin, sel si besoin
- 1 petit bouquet de coriandre ou de ciboulette pour la finition (facultatif)
- 1/2 citron vert (facultatif, pour servir)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Wok Gourmand



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez le riz selon l'emballage pour qu'il soit prêt au moment du service (généralement 12-15 minutes pour du jasmin).

Séchez les émincés de poulet avec du papier absorbant et salez très légèrement. Saupoudrez-les d'environ 1/2 cuillère à café de Wok Gourmand, mélangez pour enrober et laissez reposer 5 minutes.

Chauffez le wok ou une grande poêle à feu vif. Quand il est bien chaud, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile et faites dorer les émincés en une seule couche, 1 à 2 minutes par face selon l'épaisseur. Retirez le poulet et réservez sur une assiette.

Remettez la poêle sur feu vif, ajoutez la seconde cuillère d'huile, puis l'oignon émincé. Faites sauter 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez l'ail haché, la courgette et les pois gourmands. Saisissez 3 à 4 minutes à feu vif en remuant pour garder du croquant.

Remettez le poulet dans le wok, saupoudrez le reste de Wok Gourmand (environ 1/2 à 1 cuillère à café selon votre goût). Mélangez pour répartir.

Déglacez avec la sauce soja (2 c. à s.) et laissez cuire 1 à 2 minutes le temps que la sauce épaississe légèrement et enrobe les ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un tour de poivre noir.

Hors du feu, arrosez d'un filet d'huile de sésame si utilisé, parsemez de coriandre ou ciboulette et pressez un peu de citron vert à table.

Servez immédiatement sur un lit de riz chaud pour garder le croquant des légumes et la tendreté du poulet.

Le conseil des Épices Curieuses

Saisissez à feu très vif pour caraméliser sans cuire excessivement; ajoutez les épices en fin de cuisson pour préserver la fraîcheur du gingembre et de la citronnelle. Préparez tous les ingrédients à l'avance (mise en place) car le wok cuit vite.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit