

Chop suey au poulet

- **Préparation** : 20 minutes
- **Cuisson** : 10 minutes
- **Repos** : 1 heure

Ingrédients

- 500 g de Blancs de Poulet
- 65 ml d'Eau
- 2 branches de Céleri
- 450 g de Germes de Soja
- 2 tranches de Gingembre Frais
- 3 cuillères à soupe d'Huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 1 Oignon
- 50 g de Pois Mange-tout
- 1 cuillère à soupe de Sauce Soja
- 2 cuillères à soupe de Vin Blanc



Préparation de la recette

- Coupez le poulet en tranches égales. Ajoutez la maïzena, la sauce soja, le vin blanc, un filet d'huile et du sel. Laissez mariner une heure.
- Lavez et coupez en morceaux le céleri. Coupez le gingembre frais. Lavez les pois mange-tout. Pelez et émincez les oignons.
- Chauffez le wok, ajoutez un filet d'huile, puis le gingembre.
- Versez les germes de soja, les morceaux de céleri et les pois mange-tout, à feu vif.
- Ajoutez l'eau, couvrez trois minutes environ. Réservez.
- Chauffez le wok à feu vif, ajoutez un peu d'huile, versez les oignons, faites frire les morceaux de poulet en les retournant (5 minutes environ). Conservez la sauce de la marinade.
- Arrosez les oignons et le poulet avec 1 c. à soupe de vin et versez la sauce de la marinade.
- Laissez "frétiler" deux minutes puis ajoutez les légumes. Mélangez le tout. Servir avec du riz blanc.