

Wok de perles et émincés de poulet

Wok



Ingrédients :

- 600 g de filets de poulet
- 500 g de légumes poêlés asiatiques
- 200 g de perles (pâtes)
- 500 ml de bouillon de poule (reconstitué)
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce de soja
- QS d'huile e sésame grillé
- 1 cuillère à café d'épices 5 parfums
- sel et poivre du moulin

Dans le wok, chauffer l'huile de sésame, faire revenir légèrement les légumes. Ajouter les perles, mélanger.

Ajouter le bouillon de poule et laisser mijoter à feu doux.

Emincer les filets de poulet.

Pendant ce temps, faire revenir les morceaux de poulet émincés dans l'huile de sésame.

Ajouter la sauce de soja et les épices 5 parfums.

Ajouter aux légumes et perles.

Laisser le jus disparaître mais pas complètement.

Servir avec la sauce de soja en accompagnement.

Autour de ma table©

by Cachou66 :

www.autourdematable.com