



Wok de poulet aux légumes à l'asiatique

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 personnes / 1 point par pers

- 4 filets de poulet
- 500 gr de brocolis surgelés
- 3 belles poignées de poivrons surgelés
- 1/2 oignon
- 2 cs de sauce soja salé
- 1 cs d'ail en poudre
- des graines de sésame
- sel, poivre
- 1/2 cs d'huile de sésame

Emincer l'oignon, réserver.

Faire cuire le brocoli, au Cookeo pour moi en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Pendant ce temps, couper le poulet en lanières. Verser l'huile dans un wok et faire revenir le poulet. Laisser dorer.

Ajouter ensuite les poivrons, l'oignon et l'ail, mélanger le tout. Ajouter la sauce soja et les graines de sésame, saler, poivrer mélanger et faire revenir une dizaine de minutes tout en remuant.

Enfin ajouter le brocoli et mélanger délicatement afin de ne pas écraser les fleurettes.

Servir de suite.