

Wok de poulet au paprika et aux patates douces

Pour 2 personnes

2 filets de poulet

Le jus d'1 citron vert

1 cuil à café de paprika en poudre

1 cuil à soupe de sauce soja

2 cuil à soupe d'huile d'olive

2 petites patates douces

1 cuil à soupe de mélange d'herbe pour légumes (ou n'importe quel autre mélange d'herbe)

2 échalotes

1 filet d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de graines de sésame (mêlé noir et doré pour moi)

Préparez la marinade: dans un grand bol, mélangez le jus de citron avec la sauce soja, l'huile d'olive et la poudre de paprika.

Coupez les filets de poulet en morceaux et ajoutez-les à la marinade, mélangez pour bien les enrober, couvrez et laissez reposer au frais pendant 1 heure.

Epluchez et émincez les échalotes, épluchez, lavez et coupez les patates douces en bâtonnets.

Dans un wok faites chauffer l'huile de sésame, ajoutez les bâtonnets de patate douce, les échalotes émincées, le mélange d'herbes et les graines de sésame. Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Versez les morceaux de poulet et la marinade dans le wok, ajoutez un petit fond d'eau, mélangez, couvrez et laissez mijoter pendant encore 5-6 minutes. Vérifiez la cuisson du poulet et des patates douces (elles doivent être moelleuses mais encore ferme) et servez.