

CHOP SUEY DE POULET (cookéo)



Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 3 carottes
- 1 poignée de champignons chinois réhydraté.
- 2 demi poivron (vert, rouge ou jaune)
- 1 oignon effeuillé
- 1 chou chinois (Pak Choï)
- 6 c à s d'huile
- 2 c à s de sauce soja claire
- 1 c à c de sauce soja salée
- 3 c à c de Maïzena
- 100 ml d'eau
- 2 c à s de vermouth
- marinade pour le poulet :
- 3 c à s de sauce soja
- 2 cm de gingembre frais émincé
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c à s de Maïzena
- 2 c à s de vermouth.
- poivre

Préparation :

- préparer la marinade pour le poulet en mélangeant les ingrédients dans une coupelle
- découper les filets de poulet en lanière
- ajouter la marinade au poulet et bien mélanger
- puis réserver au frais
- réhydrater les champignons noir dans de l'eau chaude
- couper en lamelles tous les légumes
- choisir le mode dorer sur votre cookéo
- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve à la fin du préchauffage
- puis ajouter les oignons et faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement
- puis réserver
- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve
- puis ajouter les carottes et faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement
- puis réserver

- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve
- puis ajouter les poivrons et faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement
- puis réserver
- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve
- puis ajouter le chou chinois (Pak Choï) et faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement
- puis réserver
- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve
- puis ajouter les champignons et faire revenir pendant environ 2 minutes en remuant régulièrement
- puis réserver
- ajouter 1 c à s d'huile dans la cuve
- puis ajouter le poulet mariné et faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement
- ajouter tous les légumes réservés (oignon, carottes, poivrons, chou, champignons)
- puis mélanger
- mélanger dans une coupelle, 2 c à s de sauce soja claire, 1 c à c de sauce soja salée, 3 c à c de Maïzena, 100 ml d'eau, 2 c à s de vermouth
- verser ce mélange sur le chop suey, laisser cuire quelques minutes le temps que la sauce épaississe
- servir avec du riz blanc

Vous pouvez retrouver la recette de base sur [Les Recettes de Papounet](#)

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>