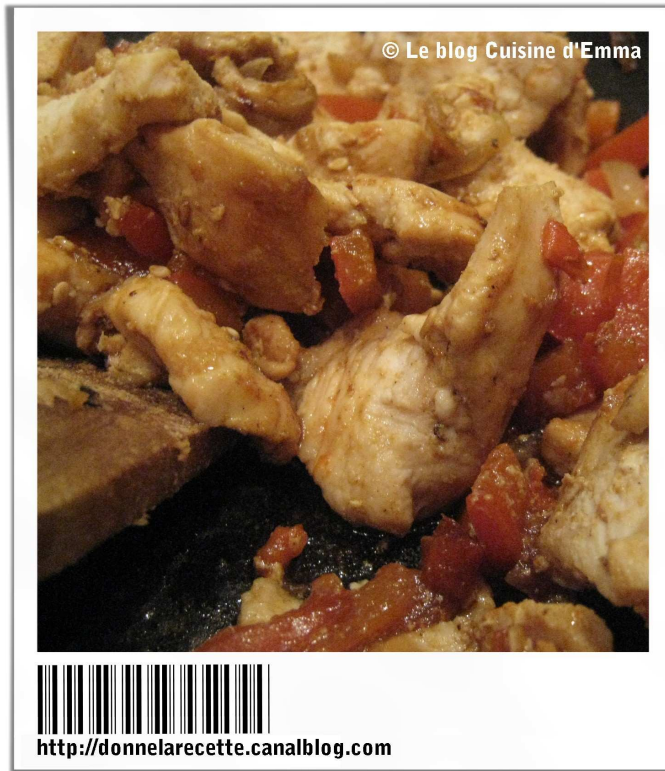




## Poulet façon wok (viandes et volailles)



### Ingrédients

- 3 escalopes de poulet
- 1 poivron rouge
- graines de sésame
- sauce soja

### Préparation

Découper les escalopes en petits morceaux.

Dans une grande poêle, mettre un peu d'huile et commencer à faire griller les morceaux de viande, sur feu vif dans un premier temps puis sur feu plus doux.

Pendant ce temps, découper le poivron en lamelles. L'ajouter à la viande.

Bien saisir le tout en remuant régulièrement.

Vers la fin de la cuisson, ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja et 2 cuillères à soupe de graines de sésame.

Voilà qui changera de la traditionnelle escalope, non?

Tous droits réservés  
<http://donnelarecette.canalblog.com>