

<http://cooknjazz.canalblog.com>

Wok de poulet aux noix de cajou



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poulet
- 1 paquet de noix de cajou
- 1 poivron rouge
- 1 morceau de gingembre
- 1 oignon nouveau
- 1 cs de fécule de maïs
- 1 cc + 1 cs de vin de riz (la difficulté est là ! Perso je l'ai trouvé à l'épicerie asiatique de Plan de Campagne, sinon vous pouvez le remplacer par du Martini blanc au risque de voir votre wok se transformer en pizza !)
- 1 cs de nuoc man
- 2 cs de sauce soja
- 5 cs d'eau
- 1 cs de sucre
- 1 cc d'huile de sésame

Réalisation :

- Coupez le poulet en lanière et mélangez le avec la fécule de maïs et 1 cc de vin de riz et laissez mariner 15 mn
- Lavez et coupez le poivron en lanière, râpé le gingembre, et détaillez l'oignon en morceaux
- Faites chauffer un peu d'huile de sésame dans un wok et faites dorer le poulet rapidement et réservez
- Remettez un peu d'huile de sésame dans le wok et ajoutez le poivron, le gingembre et l'oignon, et faites revenir pendant 3-4 mn
- Ajoutez le poulet et la sauce et laissez réduire jusqu'à ce que la sauce soit bien collée aux ingrédients
- Mélangez au dernier moment les noix de cajou et servez chaud