



## WOK de Poulet aux légumes

Pour 6 personnes

6 blancs de poulet fermier 3 poivrons (1 rouge, 1 jaune, 1 vert) 1 oignon rouge 4 petites courgettes 200 g de mini-maïs 100 g de pois gourmands 300 g de nouilles chinoises 1 citron non traité 3 c. à soupe d'huile d'oliv	2 poêlons ou wok Grande casserole pour cuire les nouilles
---	--

### Préparation des légumes

Lavez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en petits dés.

Emincez les courgettes sans les éplucher.

Coupez les mini-maïs et les pois gourmands en petits morceaux.

Râpez le zeste du citron.

Epluchez l'oignon et plongez-le 15 à 20 mn dans de l'eau avec des glaçons pour l'adoucir.

Réservez.

### Préparation du poulet et des nouilles

Ouvrez les blancs de poulet et aplatissez-les. Coupez-les en fines lamelles.

Faites revenir le poulet émincé dans une poêle ou dans un second wok avec 1 c. à soupe d'huile, 1 verre d'eau et l'oignon égoutté, séché et émincé.

Si les nouilles sont sèches, faites-les précuire dans une grande quantité d'eau salée et égouttez-les.

Cuisson au wok

**Faites chauffer le wok avec 1 verre d'eau et 2 c. à soupe d'huile d'olive.**  
**Ajoutez dans l'ordre : le zeste de citron, le maïs et les nouilles.**  
**Ajouter le Poulet cuit avec l'oignon.**  
**Ajoutez le jus du 1/2 citron.**  
**Ajoutez les courgettes, les pois gourmands et le jus de l'autre 1/2 citron.**  
**Salez et poivrez.**  
**Faire cuire rapidement pour que les légumes restent croquants.**

**Servez aussitôt dans le wok.**