

WOK DE CHOU KALE au Poulet



4 PERS.



20 mn

Difficulté



Ingrédients

Chou kale 600 g
Carottes 4
oignons 2
filet de poulet 300 g
Huile de sésame 2 c à soupe
Vinaigre de riz 2 c à soupe
Sauce de soja 3 c à soupe
Graines de sésame doré



- 1) Trancher le poulet en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur
- 2) Peler les carottes et les couper en très fines rondelles
- 3) Eplucher et émincer les oignons. Parer le chou kale, retirer les côtes épaisses et débiter les feuilles en fines lanières.
- 4) Chauffer l'huile de sésame dans un wok (ou une poêle antiadhésive) et saisir le poulet 5 mn. Retirer le poulet et remplacer par les carottes et les oignons. Poursuivre la cuisson 5 mn. Ajouter les lanières de chou, cuire 5 mn sans cesser de tourner. Remettre le poulet dans le wok, verser la sauce soja et le vinaigre de riz.
- 5) Faire réduire la sauce quelques minutes. Servir parsemé de graines de sésame

Cuisson : 15 mn