

## *Wok Épicé au Poulet et aux Scampis*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| - PATES CHINOISES       | 300g (pour wok)         |
| - GERMES DE SOJA        | 300g                    |
| - ESCALOPE(S) DE POULET | 300g                    |
| - SCAMPIS               | 300g                    |
| - MIEL                  | 1.5 c à soupe (liquide) |
| - POIVRON(S) ROUGE(S)   | 1/4                     |
| - JEUNES OIGNONS VERTS  | 3                       |
| - CAROTTE(S)            | 3                       |
| - GOUSSE(S) D'AIL       | 2                       |
| - BOUILLON DE POULE     | 200 ml (1/2 cube)       |
| - SAUCE AU SOJA         | 2 c à soupe             |
| - CURRY                 | 2 c à café              |
| - PAPRIKA               | 2 c à café              |
| - PIMENT DE CAYENNE     | 1 pointe                |
| - HUILE D'OLIVE         |                         |
| - SEL                   |                         |
| - POIVRE                |                         |



### Recette:

- Emincez en fines lamelles le poivron.
- Râpez les carottes (pas trop fines).
- Coupez les jeunes oignons en petits tronçons de ½ cm.
- Ecrasez et émincez les gousses d'ail finement.
- Coupez le poulet en dés.
- Décortiquez les scampis et épongez-les soigneusement.
- Préchauffez le wok.
- Ajoutez 2 c à soupe d'huile et faites-y revenir les dés de poulet pendant 3-4 minutes.
- Intégrez ensuite les scampis. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson encore 2-3 minutes.
- Arrosez alors avec le miel et épicez de curry, paprika et piment de Cayenne. Mélangez pendant 1 minute puis réservez sur une assiette.
- Faites réchauffer le wok puis ajoutez 2 c à soupe d'huile avec les carottes, le poivron, les oignons et l'ail émincé. Arrosez avec la sauce soja puis couvrez et laissez étuver pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps.
- Après ce temps, versez le bouillon de poule (chaud) avec les pâtes chinoises. Couvrez et laissez encore étuver pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps.
- Intégrez ensuite les germes de soja et remuez pendant 1 minute.
- Remplacez le poulet et les scampis épicés dans le wok. Mélangez le tout et laissez reprendre chaleur pendant 2-3 minutes.
- Servez sans attendre.