

## *Wok de Poulet Asiatique aux Haricots Verts*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 2 heures**

### Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	3-4
- PÂTE DE CURRY VERT	1 c à café
- CITRON(S) VERT(S)	2 c à soupe de jus
- HUILE DE SESAME	2 c à soupe
- GINGEMBRE	½ c à café
- AIL EN POUDRE	½ c à café
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe (sucrée)
- HARICOTS VERTS	450g
- CRÈME FRAÎCHE	60 ml
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Coupez les blancs de volaille en gros dés.
- Dans un plat creux, mélangez la pâte de curry avec l'huile de sésame, le jus de citron, le gingembre, l'ail, la sauce soja, sel et poivre. Faites-y mariner les dés de poulet pendant au moins 1 heure. Réservez au frais.
- Equeutez les haricots puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 18-20 minutes. Egouttez et réservez.
- Dans une poêle wok, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Faites-y revenir les dés de poulet égouttés.
- Pendant ce temps, diluez le reste de la marinade avec la crème fraîche.
- Lorsque les dés de volaille sont bien rissolés, intégrez les haricots verts et remuez délicatement. Poivrez.
- Lorsque me tout à repris chaleur, arrosez le tout avec la marinade diluée avec la crème. Laissez épaissir 2 minutes en remuant.
- Servez sans attendre.

