

## *Wok de Poulet, Pois Mange-Tout et Noix de Cajou*

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

### Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	450g
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1
- NOIX DE CAJOU	1 poignée
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe
- MADÈRE (ALCOOL)	1 c à soupe
- SAUCE CHILI	3 c à soupe
- MAIZENA	2.5 c à café
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	4 c à soupe
- AIL EN POUDRE	1/2 c à café
- POIVRE	



### Recette:

- Dans un bol, mélangez la sauce au soja, la maïzéna, le madère, le sucre, 2 c à soupe d'huile et ma sauce chili. Réservez.
- Nettoyez et coupez le poivron en petits dés.
- Coupez le poulet en dés.
- Faites griller les noix de Cajou à sec dans une poêle chaude. Réservez.
- Dans un wok (ou grande poêle avec couvercle), faites chauffer le reste d'huile. Faites-y blondir les dés de poulet. Ajoutez les dés de poivron et les mange-tout. Ajoutez l'ail et le gingembre. Poivrez. Couvrez et laissez étuver sur feu moyen pendant 10-12 minutes.
- Lorsque les haricots sont tendres, incorporez les noix de cajou grillées et la sauce réservée.
- Mélangez pendant 1 minute.
- Servez sans attendre.

### Remarque:

Accompagner de semoule ou de riz.