

Poulet au Chou Chinois et Germes de Soja

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Marinade : 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	4
- OIGNON(S)	1
- CHOU CHINOIS	1
- GERMES DE SOJA	150g (en bocal)
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe + 2 c à soupe
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	2 c à soupe
- GINGEMBRE	1 pincée
- AIL EN POUDRE	un peu
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- VINAIGRE DE VIN ROUGE	1 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les blancs de volaille en dés.
- Dans un plat creux, placez 3 c à soupe de sauce soja, 1 c à soupe de vinaigre, 2 c à soupe d'huile, 1 pincée de gingembre, l'ail et le sucre. Ajoutez les dés de poulet et poivrez. Laissez mariner pendant 1 heure.
- Coupez le chou en fine lanières.
- Egouttez les germes de soja.
- Emincez finement l'oignon.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile chaude.
- Ajoutez ensuite les dés de poulet (égouttés) et faites rissoler. Ajoutez ensuite la marinade restante (s'il y en a, ou ajoutez 2 c à soupe de sauce soja complémentaire).
- Intégrez alors la sauce hoisin et remuez pour bien enrober la volaille.
- Déposez ensuite les lamelles de chou sur le poulet, couvrez et laissez fondre doucement en remuant de temps en temps.
- En fin de cuisson, incorporez les germes de soja et poivrez généreusement.
- Remuez et servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez de nouilles chinoises.