

# POULET A LA CHINOISE ET SA CREPE ROULÉE

**Nombre de personnes:** 4

**Temps de préparation:** 45 min.

## Ingrédients:

- FARINE	80g
- LAIT	150ml
- OEUF(S)	1
- BLANC(S) DE POULET	700g
- OIGNON(S)	1 petit
- GERMES DE SOYA	140g
- CHAMPIGNONS CHINOIS	4
- SAUCE AU SOJA	2 c à s
- FECULE DE MAIS	1 c à café
- BOUILLON DE POULE	75ml
- PIMENT DE CAYENNE	1 petite pincée
- SEL	
- POIVRE	très peu
- BEURRE	pour la cuisson

## Recette:

- Pour la pâte à crêpe, mélangez la farine, le lait, l'œuf et un peu de sel. Dans une poêle à crêpe, façonnez de fines crêpes puis roulez-les et conservez-les au chaud (ou préparez-les à la dernière minute).
- Faites tremper les champignons chinois.
- Emincez le blanc de poulet et faites-le cuire en tournant continuellement pendant 2 minutes.
- Coupez l'oignon en petits dés. Ajoutez-les au poulet ainsi que les germes de soja et les champignons chinois émincés. Laissez cuire 1 minutes.
- Incorporez alors la sauce soja.
- Diluez la fécule dans le bouillon de poule et ajoutez au reste en continuant de tourner.
- Servez avec les crêpes roulées ( éventuellement coupées en tronçons ).