Poulet sauté aux carottes, oignon rouge, gingembre et coriandre

En partenariat avec

Atelier CULINAIRE
LE BONHEUR EST DANS LA CUISINE

INGRÉDIENTS

- 600gr de blancs de poulet
- 2 carottes
- 2 oignons rouges
- 3 c-à-s de sauce soja
- 1 c-à-s de sauce Nuoc Mam
- 1 morceau de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 4 c-à-s d'huile de tournesol ou pépin de raisin
- 1 c-à-c de cumin
- 1 c-à-s de graines de sésame
- 1 bouquet de coriandre
- 30gr de noix de cajou
- 1 paquet de pâtes de riz asiatique

Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 35mn
Temps total : 55mn

PRÉPARATION

Pelez et émincez le gingembre et les gousses d'ail.

Coupez le poulet en fines lamelles et déposez-les dans un plat avec la sauce soja, le nuoc mam, l'ail et le gingembre.

Épluchez et taillez les carottes en fines lamelles avec un économe.

Épluchez et coupez les oignons en lamelles. Faites-les revenir dans l'huile pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Ajouter les carottes, la deuxième gousses d'ail, le cumin et les graines de sésame et faites revenir à feu vif pendant 5 minutes.

Ajoutez ensuite le poulet bien essoré de sa marinade et faites revenir 5 minutes à feu vif.

Ajoutez la marinade et un verre d'eau et cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes de riz asiatique.

Servez bien chaud et parsemez de coriandre et les noix de cajou écrasées.