Sauté de dinde aux brocolis à l'orientale

INGRÉDIENTS

- 2 c.à.s d'huile d'arachide .
- 2 c.à.c de nuoc mam
- 2 oignons
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 c.à.c de gingembre émincé
- 4 c.à.s de sauce d'huître
- 4 filets de dinde (ou de poulet)
- 2 c.à.s de sauce soja
- 400 g de brocolis

Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 20mn
Temps total : 40mn

PRÉPARATION

Couper en dés deux beaux filets de dinde (ou de poulet). Les faire revenir dans un wok (ou une poêle creuse), avec un peu d'huile d'arachide.

Ajouter sauce soja et nuoc mam. Mettre de côté.

Dans le même wok, ajouter un peu d'huile et faire sauter oignon, poivrons rouge et vert émincés.

Ajouter du gingembre émincé, puis de nouveau les morceaux de dinde.

Finalement, ajouter les brocolis crus coupés en petits morceaux, arroser d'un peu d'huile de sésame et laisser cuire environ 10 minutes (les brocolis doivent rester croquants).

A la fin de la cuisson, ajouter la sauce d'huître.

Bien mélanger.

Servir de préférence avec du riz parfumé.