

Sauté de poulet thaï



Ingrédients :

750 g (1 ½ lb) de lanières de poulet
60 ml (4 c. à soupe) d'huile de canola ou d'huile d'olive
1 poivron jaune coupé en lanières
1 poivron rouge coupé en lanières
1 poivron orange coupé en lanières
4 mini bok choy en feuille, coupé en gros morceaux
1 gros oignon rouge coupé en lanières
60 ml (4 c. à soupe) de sauce soya
15 ml (1 c. à soupe) de base de bouillon de poulet (MC-12007)
250 ml (1 tasse) d'eau froide
5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
450 g (1 lb) de fèves germées
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu (9K061)
60 ml (4 c. à soupe) d'assaisonnement thaïlandais (2B6I004)
Poivre au goût

Préparation :

1. Diluer la base de bouillon de poulet avec l'eau froide et réserver.
2. Dans un wok ou un poêlon antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu vif.
3. Faire sauter les lanières de poulet avec l'assaisonnement thaï jusqu'à cuisson complète (aucune coloration rosée). Retirer le poulet et réserver.
4. Dans le même wok ou poêlon, faire sauter les poivrons, l'oignon et les mini bok choy environ 5 minutes. Ajouter les fèves germées, le bouillon de poulet et la sauce soya. Laisser cuire de 2 à 3 minutes.
5. À la toute fin, ajouter la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau froide. Brasser et servir.

Rendement : Donne environ 6 portions.