



Les plats principaux

Poulet à l'orientale avec wok de légumes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de riz basmati
1 cuillère à soupe pâte de curry rouge
1 cuillère à café de sauce soja
2 centimètres de gingembre (râpé)
350 grammes poulet (en lamelles)
1 légumes pour wok (sachet)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
poignée coriandre
huile d'arachide
huile de sésame

Méthode de préparation

Mélangez la pâte de curry avec la sauce soja, 3 cs d'huile d'arachide et le gingembre. Faites-y mariner le poulet 15 minutes. Entretemps cuisez le riz selon les indications de l'emballage. Chauffez 2 cs d'huile dans un wok et cuisez les légumes al dente. Retirez-les du wok.

Chauffez de nouveau un peu d'huile et rôtissez la viande brun doré. Ajoutez les graines de sésame. Versez les légumes dessus et faites bien chauffer. Répartissez le riz sur 4 assiettes, versez dessus une bonne cuillère du mélange et garnissez de coriandre. Aspergez avec l'huile de sésame.

