

Poulet de grain au sésame, wok de légumes au fromage de chèvre frais et miel |

Recette pour 4 personnes



Description

Dans une assiette creuse, un mélange de légumes croquant et de lanières de poulet. Rehaussé d'une connotation sucré, agrémenté de fromage de chèvre, sésame et coriandre fraîche.

Ingrédients

Le poulet

- 600 Gr Poitrine de poulet
- 20 Ml Huile végétale
- Sel et poivre

Les garnitures

- 150 Gr Oignon
- 200 Gr Poivron rouge
- 200 Gr Carotte
- 150 Gr Chou chinois
- 70 Gr Fromage de chèvre frais
- 15 Gr Miel
- Sel et poivre

Finitions

- 20 Gr Graines de sésame
- 8 Branche(s) Coriandre fraîche
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Épluchez les oignons, les émincer (fine lamelle).

Videz les poivrons, les couper en bâtonnets.

Épluchez les carottes, les couper en deux sur la longueur suivant leurs grosseurs ensuite les couper en fins biseaux.

Émincez finement le chou chinois.

Effeuillez la coriandre et la ciseler finement.

Détaillez le poulet en lanières Détaillez le fromage de chèvre en petits cubes.

Le poulet

Dans un wok chaud avec de l'huile, faites dorer les lanières de poulet sur toutes les surfaces.

Débarrassez-le sur une plaque de cuisson.

La finition.

Dans le même wok, faites chauffer un filet d'huile d'olive, mettez-y les oignons émincés, les biseaux de carotte, et les bâtonnets de poivron.

Ajoutez-y un demi verre d'eau, le sel et le poivre, couvrir d'un couvercle, et laissez cuire à feu vif 4 minutes environ, ensuite ajoutez le chou ciselé. Poursuivre la cuisson dans les même condition durant 5 minutes. Une fois que la réduction est pratiquement à sec, assurez-vous de la bonne cuisson des légumes. Il ne vous reste plus qu'à ajouter, le miel et les lanières de poulet.

Réchauffez l'ensemble, puis finalisez avant de servir avec les graines de sésame, la coriandre ciselés et les cubes de chèvre.

Bon appétit!