

CHOU CHINOIS au poulet

Ingrédients

- 4 carottes
- 1/2 chou chinois
- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 cl d'eau + un bouillon cube de volaille
- 2 cuillère à soupe de sauce soja
- un verre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de maïzena

Recette :

Laver, peler et couper les carottes en petits morceaux. Les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter le chou émincé et cuire à l'étuvée (couvert) 15 min.

Couper le poulet en morceaux et le faire revenir 10 min à la poêle et ajoutez-y les légumes pour encore 3 bonnes minutes.

Pour la sauce.

Dans un fond d'eau chaude, dissoudre le bouillon-cube, et ajouter sauce soja, vin blanc et la maïzena pour la consistance.

Verser la sauce sur le poulet et les légumes et voilà, c'est prêt ! Y-a plus qu'à déguster avec du riz ou tes nouilles !



Pour 4 personnes



Source : Canalblog – Sandra en fait tout un plat