

Wok de CHOU VERT au poulet soja et sésame

Pour 4 personnes

Ingrédients :

½ chou vert frisé
600g de blanc de poulet
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de graines de sésame doré
1 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail

Préparation

Emincer le chou en lanières fines. Hacher l'ail de préférence au presse-ail (meilleur pour la digestion) et couper le poulet en petits morceaux dans la longueur du filet. Dans un grand wok (ou poêle), avec un fond d'huile, faire dorer l'ail et le poulet en remuant régulièrement. Ne pas saler (on va utiliser de la sauce soja qui a un goût salé déjà très prononcé). Ajouter le chou et cuire environ 15 min. A mi-cuisson couvrir puis découvrir en fin de cuisson. Arroser d'un filet de sauce de soja et quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemer de graines de sésame.

Pour corser ce plat et lui donner une touche plus exotique, ajouter en fin de cuisson d'un peu de gingembre frais râpé. Dans une version plus « campagnarde », remplacer le poulet par des petits lardons. Pour le croustillant, en remplacement du sésame, on ajoutera de petits croûtons frottés à l'ail puis grillés.

