

# WOK FONDANT DE LEGUMES & POULET MARINÉ

## Produits



Mélange de légumes à cuisiner  
750g Florette



Coriandre  
50g Florette



Plat  
principal



10  
assiettes



35  
min

## Ingrédients :

- 1kg de filet de poulet
- 3 sachets de mélange de légumes à cuisiner Florette
- 10g de coriandre Florette
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 50g environ
- 1 bâton de citronnelle
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Les étapes de préparation :

1. Émincer les filets de poulet et les faire mariner avec la sauce soja sucrée, 4 cuillères à soupe de sauce soja classique, l'huile, l'ail, la citronnelle broyée et le gingembre haché, pendant 1h minimum.
2. Faire sauter le poulet puis les légumes pendant 7 minutes environ en ajoutant à la fin un filet de sauce soja.
3. Dresser les légumes dans un bol puis répartir le poulet. Décorer de quelques feuilles de coriandre.



### Astuce du chef !

Pour un plat plus complet accompagner aussi de nouilles chinoises. Dans ce cas n'utiliser que 2 sachets de légumes à cuisiner. Pour plus de typicité ajouter une pincée d'épices 5 parfums.