

SAUTE DE POULET A L'AIL

Volailles

Posté par: essya

Publiée le : 17/12/2004 10:06:03

SAUTE DE POULET A L'AIL



Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blanc de poulet cru sans la peau
1 oignon
6 gousses d'ail
4 champignons de Paris
1 poivron rouge
1 cuillerée à café de racine de gingembre finement hachée
1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
sel
poivre

Préparation :

Pelez l'oignon, hachez-le grossièrement.

Pelez et écrasez l'ail.

Détaillez le poivron lavé et épépiné en lanières. Lavez les champignons, détaillez-les en lamelles.

Dans une grande poêle, faites revenir les oignons pendant une minute à feu vif, à l'huile d'arachide.

Ajoutez les lanières de poivrons, les champignons en lamelles.

Faites cuire dix minutes.

Otez du feu et réservez le contenu de la poêle dans une jatte.

Rajoutez une cuillerée à café d'huile d'arachide dans la poêle et placez sur le feu.

Faites cuire les blancs de poulet découpés en cubes de 2 cm pendant dix minutes. Ajoutez l'ail et le gingembre hachés, remuez, salez, poivrez, faites cuire à feu vif une minute.

Adjoignez le contenu de la jatte, mélangez, faites cuire encore deux minutes à feu vif en remuant, placez dans un plat creux et servez aussitôt avec du riz blanc rond nature.